

## Bücherecke

# Glutenfrei backen

## 60 herz hafte Rezepte

Glutenfrei backen – 60 herz hafte Rezepte

Autor: **Hannah Miles**

Verlag: Neuer Umschau Buchverlag

ISBN: 978-3 86528-144-9

Preis: 16,95 EUR



Leckere glutenfreie Rezepte, die auch der ganzen Familie schmecken? Mit dem Buch von Hannah Miles soll dies möglich sein. Die Autorin, die selbst nicht von Zöliakie betroffen ist, ihrer besten Freundin jedoch mit neuen Rezepten helfen wollte, bringt schon ihr zweites Buch auf den Markt. Das Ziel des Buches ist es, herz hafte Speisen so zuzubereiten, dass man ihnen ihre Glutenfreiheit nicht anmerkt.

Zu Beginn gibt es eine ausführliche Einleitung zu Zöliakie, dem Umgang mit glutenfreier Ernährung und der Gefahr der Kontamination, außerdem eine Vorstellung von alternativen Produkten zum Backen. Hier wird auch darauf hingewiesen, dass Betroffene über die DZG Hilfe erhalten können.

Unterteilt ist das Buch in verschiedene Rezeptkategorien, wie beispielsweise Muffins, Brot und Pizza, Snacks, Pasteten und Aufläufe. Wie schon der Titel verrät, handelt es sich hierbei ausschließlich

um herz hafte Leckereien. Einseitig wird es trotzdem nicht, da neben klassischen Rezepten wie Lasagne, Pizza und Quiche Lorraine auch ausgefallene Speisen wie Lachs- Meerfenchel-Tartelettes, Käsekuchen mit Schmortomaten und Feta, oder Indischer Gewürzkuchen darauf warten, nachgebacken zu werden.

Zu jedem Rezept gibt es jeweils ein ganzseitiges schönes Foto, was schon beim Durchblättern den Magen in freudiger Erwartung knurren lässt. Bei vielen Gerichten ist eine mögliche passende Beilage vorgeschlagen, oder es werden Anregungen für Rezeptabwandlungen gegeben.

Zwar sind einige Speisen recht aufwendig, jedoch gibt es auch andere, die mit wenigen Zutaten schnell zubereitet sind. Als einzigen kleinen Mangel könnte man anführen, dass keine Nährwertangaben vorhanden sind. Die insgesamt sehr ansprechende Gestaltung und die ausführliche Beschreibung der jeweiligen Zubereitung, lassen den Leser jedoch schnell darüber hinweg sehen.

- Bianca Maurer, Praktikantin und Studentin  
Ernährungsmanagement und Diätetik (6.FS, B.Sc.)