

# Zimtschnecken und Prinzessinentorte

## Glutenfreie Backrezepte und Küchentipps

Zimtschnecken und Prinzessinentorte -  
Glutenfreie Backrezepte und Küchentipps

**Smilla Luuk**

ISBN 978-3-7750-0667-5

Preis: 14,95 EUR



Die Schwedin Smilla Luuk ist 16 Jahre alt und backt schon lange mit Begeisterung. Bereits als Vierjährige „eröffnete“ sie im Wohnzimmer der Eltern „ihr“ Café Herzschniechler - die ersten Gäste waren Oma und Opa. Im Buch präsentiert sie ihre bunten Lieblingsrezepte für trendiges Gebäck von Macarons über Phantasievoll verzierte Cupcakes bis zu Muffins und Törtchen. Die überwiegend süßen Rezepte werden mit Pizza und selbstgemachten Nudeln sowie Sorbets und Smoothies ergänzt. Das Grundrezept für eine glutenfreie Mehlmischung ist die Basis der Rezepte, wie z.B. Brownies, Herz-Baiser-Torte und American Pancakes.

Zwischen den Rezepten erzählt die junge Autorin erfrischend locker von ihren eigenen Erfahrungen aus dem Alltag, vom Partybesuch und Reisen. Auch der Umgang mit schwierigen und komplizierten Situationen, wie z.B. wenn bei einer Party eine große Platte mit saftigen Zimtschnecken serviert wird und man selbst mit einem Saft oder bestenfalls mit einem aufgetauten glutenfreien Teilchen da sitzt, werden nicht verschwiegen. Enthalten sind wertvolle Tipps an den Freundes- und Verwandtenkreis, die sich bemühen und einen Extra-Topf Nudeln kochen oder vor der Herausforderung stehen, glutenfreie Mahlzeiten zuzubereiten und sich durch den Gluten-Dschungel kämpfen.

Das Buch ist für alle Teenager, deren Freunde sowie Eltern und Großeltern, die mit Zöliakie leben und sich den Spaß am Backvergnügen nicht nehmen lassen. Durch die vielen Tipps, zahlreichen Fotos und farbigen Illustrationen ist das Buch auch für Backanfänger bestens geeignet.

- Ellen Stemmer, Ernährungsberatung / DGE



**Für Fragen zur glutenfreien Ernährung  
nutzen Sie auch unsere telefonische  
Ernährungsberatung**

**Tel.: 0711 / 45 99 81-31**

**dienstags: von 9:00 bis 12:00 Uhr  
donnerstags: von 17:00 bis 20:00 Uhr**