

# Backen ohne Mehl

## Kaffeklatsch Glutenfrei

**Anja Donnermeyer**

Verlag: Ulmer Verlag

ISBN: 978-3-8001-03386

Preis: 19,90 Euro

Nachdem bei ihrer Tochter im Alter von 12 Monaten Zöliakie diagnostiziert wurde, schrieb Anja Donnermeyer ihr erstes Buch „Glutenfrei Kochen für die ganze Familie“. Schon dieses Buch hat mit vielen praktische Alltagsrezepten aufgezeigt, dass der Familienalltag mit Zöliakie auch leicht umgesetzt werden kann. Nun hat sie ein neues Buch veröffentlicht – „Backen ohne Mehl – Kaffeklatsch Glutenfrei“.

Wie schon bei ihrem ersten Werk legt die Autorin großen Wert darauf, dass die glutenfreie Küche möglichst einfach umzusetzen ist und alle Zutaten im Supermarkt zu finden sind. Das Ergebnis ist ein Backbuch mit weit mehr als 80 glutenfreien Backrezepten, die völlig ohne Mehl zubereitet werden können.

Zu Beginn ihres Buches gibt Anja Donnermeyer einen kurzen Überblick worauf beim Einkauf wie auch bei der Zubereitung von glutenfreien Backwaren zu achten ist. Positiv dabei ist, dass sie besonders auf das Kontaminationsrisiko eingeht und dem Leser auf nur zwei Doppelseiten dabei alle relevanten Informationen leicht verständlich näher bringt.

Im Anschluss daran erhält der Leser eine Übersicht an glutenfreien Backwaren, die namentlich mit der Firmenbezeichnung aufgeführt werden. Obwohl darauf aufmerksam gemacht wird, dass sich die Glutenfreiheit auf den Zeitpunkt der Fertigstellung des Buches bezieht, kann diese Auflistung ggf. doch zu möglichen Diätfehlern führen und sollte bei einer Neuauflage ggf. überdacht werden. Nach dieser kurzen und informativen Einführung beginnt bereits der Rezeptteil. Die Rezepte sind in drei Kapitel gegliedert. Zu Beginn werden „Zauberhafte Torten“ wie Himbeer-Mandel-Torte mit Marzipan, Nusstorte mit Schokobons, Himbeer-Popcorn-Torte oder auch Mandarinen-Quark-Torte aufgezeigt. Auch die Rezepte im zweiten Kapitel „Köstliche Kuchen“ machen Lust aufs Ausprobieren. Bratapfelkuchen, Rüblikuchen, Mandel-

Zucchinikuchen, Mandel-Biskuitrolle oder Schwarzwälderkirschkuchen sind nur einige sehr ansprechende Backrezepte, die in diesem Kapitel vorgestellt werden. Das Rezept eines „Glückskäfers“ wird sicherlich so manches Kinderherz

erfreuen und ist sicherlich ein süßer Blickfang auf jeder Kaffeetafel. Im dritten und letzten Kapitel „Minis“ erhält der Leser Backideen wie z.B. Cake-Pops, Himbeermuffins mit Schokokeksboden, Mandelhörnchen, Schokocookies oder Mozartkugeln. Alle Rezepte kommen ausnahmslos ohne Mehl aus und enthalten meist nur wenige Zutaten, die sicher in jedem Supermarkt zu finden sind. Durch die ausführlichen Zubereitungshinweise werden die Rezepte auch „Ungeübten“ sicher gelingen. Jedes Rezept ist mit einem jeweils sehr ansprechenden farblichen Photo abgebildet, was zusätzlich Lust aufs Ausprobieren macht. Besonders gelungen sind die 10 Grundrezepte für mehlfreie Tortenböden, die auf den Buchumschlag-

seiten platziert sind und nach Herzenslust und Geschmack variiert werden können.

Insgesamt ein sehr ansprechendes und gelungenes Backbuch, das viele wunderbare und abwechslungsreiche Rezeptideen beinhaltet. Gerade für Neubetroffene, die noch gar keine Erfahrung mit glutenfreien Mehlen gemacht haben, kann dieses Buch eine Hilfe für den Start des glutenfreien Backens sein und sicherlich werden viele überrascht sein, wie viele abwechslungsreiche Ideen es für das Backen ohne Mehl gibt. Aber auch für Zöliakiebetroffene, die schon mehr Backerfahrung sammeln konnten, bietet dieses Backbuch eine Vielzahl an neuen und tollen Backideen, die einfach umzusetzen sind und Freude bereiten.

- Patricia Gálity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD

