



PRESSEINFORMATION

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

So gelingen Leckereien ohne Klebereiweiß

Stuttgart, 08.11.2017 – Adventszeit ist Backzeit. Für Naschkatzen, die von Zöliakie betroffen sind, stellt die Vorweihnachtszeit mit ihren vielen Leckereien jedoch oft eine besondere Herausforderung dar. Das in herkömmlichem Gebäck enthaltene Klebereiweiß Gluten, das für einen geschmeidigen Teig sorgt, verursacht bei ihnen Entzündungen der Dünndarmschleimhaut mit Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall und Müdigkeit. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) gibt Hinweise, wie süße Weihnachtsleckereien ganz ohne Gluten gelingen.

Gluten verbirgt sich in vielen Getreiden wie zum Beispiel Weizen, Roggen, Dinkel oder Gerste. Muss beim Backen darauf verzichtet werden, ist dies oftmals gar nicht so einfach. „Für Neulinge ist glutenfreies Backen zunächst etwas gewöhnungsbedürftig“, so Bianca Maurer, Ernährungsmanagerin Diätetik bei der DZG. „Die Mehle reagieren bei der Zubereitung anders als herkömmliche Weizenmehle. Wer allerdings ein paar wichtige Tipps beachtet, kann Freunde und Familie bald zu glutenfreiem Weihnachtsgebäck einladen.“ Wichtig beim Backen ist neben der Auswahl glutenfreier Zutaten auch deren strikt separate Aufbewahrung. „Bereits geringste Mengen von glutenhaltigem Mehl können bei Betroffenen zu Beschwerden führen“, berichtet Maurer. „Neben den Zutaten müssen dementsprechend auch die Arbeitsflächen, Backformen und Rührgeräte stets frei von Rückständen glutenhaltiger Lebensmittel sein.“

Tipps der DZG für die glutenfreie Weihnachtsbäckerei:

- Alle Zutaten müssen durch einen Blick auf die Zutatenliste oder in die Lebensmittelaufstellung der DZG auf ihre Glutenfreiheit geprüft werden. Die DZG-App erleichtert die Suche nach glutenfreien Produkten.



- Zum Backen mit glutenfreien Mehlen wird zusätzlich ein Verdickungsmittel benötigt, um das fehlende Gluten zu ersetzen und einen geschmeidigen Teig zu erhalten. Guarkernmehl, Flohsamenschalen, Johannisbrotkernmehl oder Pfeilwurzelstärke eignen sich gut als glutenfreie Bindemittel. In fertigen Mehlmischungen ist bereits ein Verdickungsmittel enthalten.
- Glutenfreies Gebäck trocknet schneller aus als herkömmliche Produkte. Ein geriebener Apfel, eine geraspelte Karotte, etwas Quark oder ein zusätzliches Ei im Teig sorgen für Lockerheit und bringen Feuchtigkeit ins Gebäck.
- Glutenfreie Teige sind klebriger und weicher. Beim Kneten hilft eine Küchenmaschine, beim Bearbeiten mit der Hand empfehlen sich Einmalhandschuhe.
- Alle Backzutaten sollten zur besseren Verarbeitung stets Zimmertemperatur haben.
- Gerät der Teig zu klebrig, kann dieser für eine Stunde in den Kühlschrank gestellt werden. Beim Ausrollen und Kneten des Teiges verhindert Frischhaltefolie oder Backpapier über dem Teig ein zu starkes Kleben.
- Zutaten sollten stets exakt abgewogen und Flüssigkeit langsam dazugegeben werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Weihnachtliche Gewürze wie Zimt, Anis, Kardamom oder Muskat sind ebenso wie die für Lebkuchen charakteristische Pottasche in ihrer reinen Form glutenfrei. Vorsicht ist jedoch bei fertigen Gewürzmischungen und Gewürzaromazubereitungen geboten. In ihnen kann sich Gluten verstecken.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakiebetreffene mit Hauptsitz in Stuttgart. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen rund 42.000 Mitglieder. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter www.dzg-online.de.



Rezeptideen für die glutenfreie Weihnachtsbäckerei

Lebkuchenschnitten

Ca. 30 Stück

Zutaten:

4	Eier, Klasse M
4 EL	Wasser
200 g	Zucker
200 g	Apfelkraut
10 Tropfen	Rum-Aroma (kann problemlos weggelassen werden)
1 Prise	Piment
4 TL	Zimt
80 g	geriebene Schokolade
150 g	geriebene Mandeln
50 g	Zitronat
200 g	Reismehl
100 g	Hirsemehl
100 g	Kartoffelstärke
1 TL	Xanthan
2 EL	Flohsamenschalen, gemahlen
1 Päckchen	Backpulver

Für den Guss:

150 g	Puderzucker
4 EL	Reissirup
3-4 TL	heißes Wasser

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Eier mit 2 EL Wasser schaumig schlagen. Den Zucker dabei esstöffelweise dazugeben. Die Masse so lange weiter schlagen, bis sie cremig ist und sich der Zucker vollkommen gelöst hat.



- Nach und nach das Apfelkraut, Rum-Aroma, die Gewürze, geriebene Schokolade, Mandeln und Zitronat dazugeben.
- Reismehl, Hirsemehl und Kartoffelstärke mischen und sieben. Xanthan und Flohsamenschalen sowie Backpulver mischen und unter den Teig heben.
- Den Lebkuchenteig gleichmäßig auf das Backblech streichen und 15-20 Minuten backen.
- Für den Guss den Puderzucker mit Reissirup und 3-4 TL heißem Wasser glatt rühren und den noch heißen Kuchen damit bestreichen.

	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhydrate:	kcal:	kJ:	Ballaststoffe:	KE:
Nährwerte gesamt:	89,6 g	140,2 g	884,2 g	5218	21550	87 g	90
Nährwerte pro Stück:	2,9 g	4,7 g	29,4 g	174	718	2,9 g	3



Kokosmakronen

Ca. 30 Stück

Zutaten:

- 4 Eiweiße, Größe M
- 250 g Xylit
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 250 g Kokosraspel
- 30 Stück glutenfreie Oblaten



Zubereitung:

- Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Die Eiweiße steif schlagen. Xylit langsam unterrühren. Zuletzt geriebene Zitronenschale und Kokosraspel unterziehen.
- Die glutenfreien Oblaten auf dem Backblech verteilen. Jeweils ca. 1 Teelöffel Masse auf eine Oblate drücken und ca. 20 Minuten backen, bis sie ganz leicht gebräunt sind. Vorsichtig: Nach dem Backen sind die Makronen noch sehr weich und zerbröseln leicht. Daher erst abkühlen lassen.

	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhydrate:	kcal:	kJ:	Ballaststoffe:	KE:
Nährwerte gesamt:	21,7 g	91,6 g	268 g	1538	6367	23	27
Nährwerte pro Stück:	0,7 g	3 g	8,9 g	51	212	0,8 g	1



Walnuss-Muffins mit Ahornsirup

12 Stück

Zutaten:

100 g Walnüsse
200 g glutenfreie Mehlmischung, hell
1 TL Backpulver
1 Prise Jodsalz



90 g	Butter
1	Ei, Größe M
200 ml	Milch 3,5 % Fett
100 ml	Ahornsirup
3 EL	Zucker
12 halbierte	Walnüsse

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eine Muffinform ausfetten oder mit Papierförmchen auskleiden.
- Die Walnüsse grob hacken.
- Die glutenfreie Mehlmischung mit Backpulver in eine Schüssel sieben. Prise Jodsalz und gehackte Walnüsse zugeben.
- Weiche Butter, Ei, Milch, Ahornsirup und Zucker verrühren. Die Mehlmischung dazu geben und unterheben.
- Den Teig in die Muffinform geben und je eine halbe Walnuss zur Dekoration darauf setzen. Die Muffins ca. 20 Minuten backen.

	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhydrate:	kcal:	kJ:	Ballaststoffe:	KE:
Nährwerte gesamt:	31,7 g	159,2 g	266 g	2722	11269	13,5 g	26
Nährwerte pro Stück:	2,6 g	13,2 g	22,1 g	227	939	1,1 g	2





Bildmaterial in druckfähiger Auflösung kann bei der DZG angefragt werden.

Pressekontakt:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer, Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: bianca.maurer@dzg-online.de

www.dzg-online.de