

Bücherecke

Meine glutenfreien Seelentröster

Andrea Lange ist gelernte Diätassistentin und hat sich nach langjähriger Tätigkeit in Krankenhäusern und Bio-Läden mit viel Erfahrung auf das glutenfreie Backen spezialisiert. Ihr ist es ein großes Anliegen, Zöliakiebetroffenen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, wenn sie endlich ihren Lieblingskuchen in einer glutenfreien Variante entdecken. Dies war auch der Grund, in ihrem Buch „Meine glutenfreien Seelentröster“ eine Vielzahl an glutenfreien Backrezepten zusammenzustellen, die alle mehrfach erprobt sind und dabei ganz ohne Fertigmehlmischungen zubereitet werden.

Andrea Lange

Verlag: Eigenverlag, 1 Auflage 2017

ISBN: nicht vorhanden

Preis: 16,90 Euro

Bestellungen können an info@andreabackt.de gerichtet werden.

Außerdem erhältlich in den Bio Fachmärkten in Karlsbad, Ettlingen und Malsch.

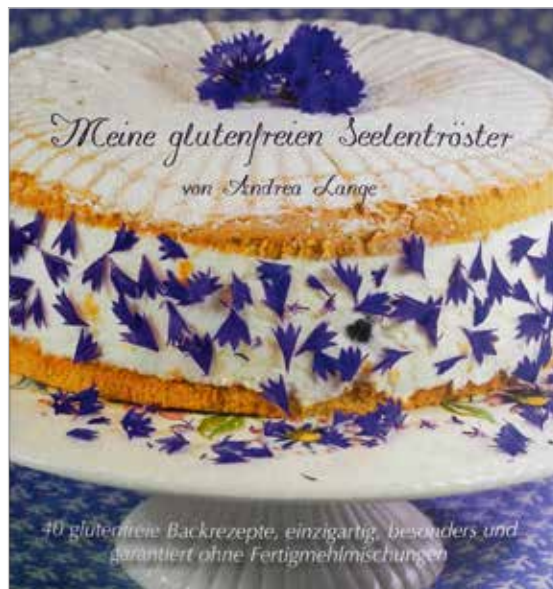
sicher auch alle in einem gut sortierten Lebensmittelladen bzw. Biomarkt erhältlich. Um Diätfehler zu vermeiden, sollte der Leser bei bestimmten Lebensmitteln wie z.B. Gemüsebrühe, Currypulver, Buchweizenmehl darauf hingewiesen werden, dass diese auf ihre Glutenfreiheit hin zu überprüfen sind. Diesen Hinweis gibt die Autorin leider nicht.

Die 40 glutenfreien Rezepte sind in folgende Kategorien aufgeteilt:

- ➔ Glutenfrei & deftig
- ➔ Glutenfreie & lactosefreie Kuchen
- ➔ Glutenfreie & vegane Kuchen
- ➔ Glutenfreie Kuchen
- ➔ Glutenfreie Sahnetorten

Dabei machen Rezepte wie Gemüsequiche, Buchweizen-Johannisbeer-Kuchen, Tarte au Chocolat, veganer Quinoa-Apfelkuchen, Windbeutel oder Schwarzwälder Kirschtorte Lust aufs Ausprobieren. Jedes Rezept ist auf einer Doppelseite mit einem Foto abgebildet. Die Zubereitung wird dabei ausführlich erklärt, Zubereitungszeit und Backzeit sind farblich hervorgehoben und somit auf einen Blick schnell zu erkennen.

Viele Rezepte hat Andrea Lange noch mit zusätzlichen Tipps ergänzt, z.B. über Variationsmöglichkeiten, Haltbarkeit, Aufbewahrung oder auch Anlass der vorgestellten Rezepte. Besonders hervorzuheben ist, dass keinerlei Fertigmehlmischungen verwendet werden, sondern die glutenfreien Mehle selbst gemischt werden. Gerade für Leser, die ihre Mehle selber mischen oder erste Erfahrungen damit machen möchten, ist dies von Vorteil. Die Leser lernen auch den Einsatz unterschiedlicher Verdickungsmittel kennen. Die verwendeten Zutaten sind übersichtlich aufgeführt, und sind, da keine speziellen Lebensmittel verwendet werden,



Fazit: Ein gelungenes Backbuch mit vielen wunderbaren Klassikern, aber auch neuen glutenfreien Backideen. Es ist augenfällig, dass sich die Autorin Andrea Lange mit ihrem ersten eigenen Backbuch auch einen ganz persönlichen Wunsch erfüllt hat. Wer neue Backrezepte ausprobieren möchte oder auf der Suche nach Rezepten ist, die zusätzlich lactosefrei bzw. vegan sind, wird mit diesem Backbuch sicher Freude haben. Und wer einem Zöliakiebetroffenen eine Freude machen möchte und hierfür eine passende Geschenkidee sucht, wird mit den „glutenfreien Seelentröstern“ sicher richtig liegen.

- Patricia Gálity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD