



## Buchbesprechung

Rezepte-Adventskalender

glutenfrei & vegan

Nadine Metz

Eigenverlag: zu bestellen unter <https://www.glutenfreibackenmitnadine.de>

ISBN:978-3-9824802-0-6

Preis:16,95 €

ebook:12,95 €

Alle Jahre wieder ist der 1. Dezember für Viele ein besonderer Tag; darf an diesem endlich das erste Türchen des Adventskalenders geöffnet werden. Für Zöliakiebetreffende gibt es mit dem Rezepte-Adventskalender von Nadine Metz nun eine besonders schöne Möglichkeit, in die Vorweihnachtszeit zu starten. Zimtduft, Puderzuckerstaub und Plätzchenkrümel gehören zur Weihnachtszeit dazu und die Autorin möchte mit ihrem Buch aufzeigen, dass auch mit einer glutenfreien Ernährung eine köstliche Vorweihnachtszeit möglich ist. Selbst seit über 10 Jahren von Zöliakie betroffen, erinnert sie sich an ihre ersten Backversuche und an die Plätzchen vom Blech, die zu Staub verfielen. Sie tüftelte wochenlang bis sie leckere, glutenfreie Plätzchen mit Biss genießen konnte. Ihre gesammelten Erfahrungen möchte sie nun gerne weitergeben. Ihr Buch ist vollgepackt mit 24 weihnachtlichen Rezepten, von denen jeden Tag ein neues entdeckt und ausprobiert werden darf. Alle Rezepte sind glutenfrei und zusätzlich vegan. Zu viel soll nicht verraten werden, daher nur ein kleiner Einblick in die abwechslungsreichen Rezeptideen. Die Leser\*innen dürfen sich auf Klassiker wie Elisenlebkuchen, Kokosmakronen sowie auch über ausgefallenerere Rezeptideen wie Spekulatius-Crumble freuen. An Tag 1 wird eine glutenfreie Kuchenmehlmischung vorgestellt, die auch an den folgenden Tagen immer wieder Einsatz findet. Ergänzen könnte man einen kurzen Hinweis, dass die Kuchenmehlmischung gleich in größerer Menge hergestellt werden kann. Die Zutaten sind in jedem Supermarkt zu finden und lassen sich meist schnell und einfach zubereiten. An manchen Tagen wird etwas mehr Zeit für die Zubereitung benötigt. Doch mit der leicht verständlichen Beschreibung werden auch diese sicher gelingen. Bei allen verwendeten Zutaten (z.B. Backpulver, glutenfreie Mehle) sollte der Hinweis eingefügt werden, diese auf Glutenfreiheit und Kontaminationen hin zu überprüfen, um Diätfehler zu vermeiden. Jedes einzelne Rezept ist mit einem sehr ansprechenden Foto versehen. Der Umwelt zuliebe wurde das Buch auf umweltfreundliches Recyclingpapier gedruckt. Zusätzliche Tipps und Variationsmöglichkeiten ergänzen viele Rezepte. Auch wer bislang noch eher wenig in der veganen Backstube unterwegs war, findet hilfreiche Hinweise. So z.B. zu Aquafaba, welches in der veganen Ernährung als Eiersatz verwendet wird.

Für alle, die noch auf der Suche nach einer kleinen Freude zu Beginn der Vorweihnachtszeit sind, gilt es, schnell aktiv zu werden. Der 1. Dezember steht schon bald vor der Tür und das kleine Werk von Nadine Metz ist vollgepackt mit 24 leckeren, weihnachtlichen Rezepten. So macht die Adventszeit noch mehr Freude. Einzige Herausforderung - die ersten Rezepte wecken Neugier, so dass es schwer fällt, nicht vor zu blättern und zu „spickeln“.

Der Rezepte-Adventskalender ist auf der Homepage [www.glutenfreibackenmitnadine.de](http://www.glutenfreibackenmitnadine.de) zu bestellen, auch als ebook erhältlich mit dem dazu passenden Aufsteller. Wer mehr von Nadine Metz, ihren Rezepten und ihren weiteren Angeboten rund um die glutenfreie Ernährung erfahren möchte, findet hier ebenfalls weitere Informationen.

Patricia Gálity

Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD