

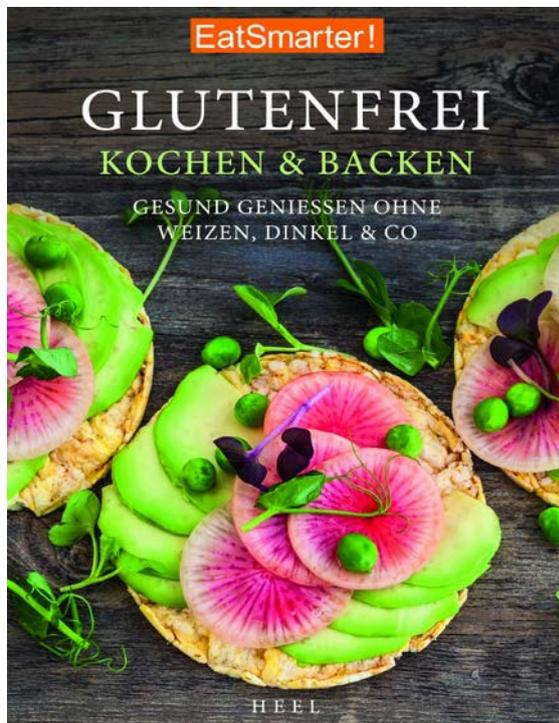
**EatSmarter!**

## **Glutenfrei Kochen & Backen –**

Gesund genießen ohne Weizen, Dinkel & Co.

Gluten ist für die Elastizität von Teigen verantwortlich, kann aber bei einer Unverträglichkeit gravierende gesundheitliche Probleme hervorrufen. In diesem Buch finden Sie eine gleichermaßen abwechslungsreiche wie kreative Auswahl an glutenfreien Rezepten: Frühstücksideen, Pasta-Alternativen, Quiche und Aufläufe, Desserts, Gebäck und Brot. Alle Rezepte dieser neuen Kochbuchreihe sind von den Redakteuren der bekannten Zeitschrift EatSmarter! nach neuesten Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft zusammengestellt und dank Step-by-Step-Anleitungen einfach nachvollziehbar.

Die ideenreiche Rezeptsammlung wird abgerundet durch viele hilfreiche Informationen rund um Zöliakie und glutenfreie Ernährung, Neu-Organisation der Küche, sowie Einkaufstipps und einer übersichtlichen Tabelle glutenfreier Lebensmittelalternativen.



In Zusammenarbeit mit EatSmarter! – dem Magazin für gesunde Ernährung. Noch nie war gesund und lecker kochen

**Bibliografie:**

**EatSmarter: Glutenfrei Kochen und Backen – Gesund genießen ohne Weizen, Dinkel & Co.**  
ca. 96 Seiten, zahlreiche Farbfotos, gebunden, 170 x 240 mm, ISBN 978-3-95843-370-0, €(D): 14,99