

## Glutenfrei backen ohne fertige Mehlmischungen

Wer von Zöliakie betroffen ist und deshalb keine glutenhaltigen Lebensmittel essen darf, muss dennoch nicht auf knuspriges Brot oder den Lieblingskuchen verzichten. Mit »Glutenfrei backen«, erschienen im pala-verlag, bringt Simone Stefka mehr Abwechslung auf den Familientisch und die Festtagstafel. Die Autorin ist an Zöliakie erkrankt und muss das Getreideeiweiß Gluten, das in Weizen, Dinkel oder Roggen enthalten ist, konsequent meiden. Da es oft besser schmeckt und weniger kostet, empfiehlt sie zum Backen statt fertiger Mehlmischungen selbst zusammengestellte Kombinationen glutenfreier Mehle.

120 erprobte Rezepte für Brot, Kuchen, Torten, Waffeln, Pfannkuchen, Mehlspeisen und herzhaftes Gebäck lassen garantiert keine Langeweile aufkommen. Süße Klassiker wie Marmorkuchen, Donauwelle oder Käse-Sahne-Torte gelingen damit garantiert ebenso wie Bauernbrot, Pizza oder Zwiebelkuchen. Einfache Grundrezepte laden dazu ein, lieb gewonnene Familienrezepte glutenfrei abzuwandeln.

Leicht verständlich und praxisnah erklärt die Autorin, worauf man beim Backen achten muss, in welchem Verhältnis die Mehle gemischt werden sollten und wie Getreidemühle und Brotbackautomat sinnvoll eingesetzt werden.

Für Weizenallergiker sind die Rezepte ebenfalls geeignet.

(1302 Zeichen)

Simone Stefka  
**Glutenfrei backen**  
Brot, Kuchen und Gebäck bei Zöliakie  
Rezepte ohne Fertigmischungen  
pala-verlag, Darmstadt  
220 Seiten, 16,00 €  
Hardcover  
ISBN: 978-3-89566-226-3



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**  
Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [katrin.kolb@pala-verlag.de](mailto:katrin.kolb@pala-verlag.de)  
Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:  
pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt