

Veronika Pachala

Gesund backen

Kuchen, Tartes und Brot
aus natürlichen Zutaten

riva

© des Titels »Gesund backen« (ISBN 9 78-3-7423-0078-2)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Gesund backen, genießen und wohlfühlen	6
Wunderbare und gesunde Backzutaten	9
Getreide, Pseudogetreide und Mehle	10
Fette und Süßmittel	14
Über die Verwendung und Herstellung von Pflanzenmilch	17
<i>Schnelle Hafermilch</i>	17
<i>Schnelle Mandelmilch</i>	17
Eier und pflanzliche Alternativen	19
<i>Chia-Ei</i>	19
<i>Leinsamenei</i>	19
Aromen, Backtriebmittel und Superfruits	21
Meine Basiszutaten im Überblick	23
Meine Backtipps	24
Feine Kuchen und beerige Tartes	26
Fantastische Torten und Tartelettes	51
Allerlei Muffins, Brownies und Gebäck	66
Raffinierte Waffeln, Strudel und Brote	96
Süßes zu Weihnachten	126
Anhang	
Mein Dank	140
Sachregister	142
Rezeptregister	142
Vegane Rezepte im Überblick	143
Glutenfreie Rezepte im Überblick	143