

Fabienne Engel
@freiknuspenn

LECKER OHNE

Unbeschwert genießen mit
Unverträglichkeiten

Glutenfrei & vegan
kochen & backen

Fabienne Engel

LECKER OHNE

Unbeschwert genießen mit
Unverträglichkeiten

Glutenfrei & vegan
im Alltag mit
@freiknuspern



5 Vorwort

8 KURZ UND KNAPP: DIE BASICS

- 10 Was ist Gluten – und was Zöliakie?
- 11 Glutenfreie Mehle, Stärkemehle und die Unterschiede
- 14 Glutenfreie Bindemittel und hilfreiche Zutaten
- 17 Tipps und Tricks für das glutenfreie Backen
- 21 Was ist Laktose – und was die Laktoseintoleranz?
- 22 Vegane Alternativen

25 FRÜHSTÜCK & BRUNCH

- 27 Saftiges Karottenbrot
- 29 Gefüllte Frühstückshörnchen
- 31 Brötchenecken ohne Hefe
- 33 Fluffige Pancakes
- 35 Frisches Körnerbrot
- 37 Nussfreie Schokocreme
- 39 Frühstückswaffeln
- 41 Mein Lieblingsmüsli
- 43 Schnelles Kichererbsen-„Rührei“

45 SÜSSE SNACKS FÜR ZWISCHEN- DURCH

- 47 Himbeer-Brownie-Cookies
- 49 Birne-Zimt-Bällchen
- 51 Kürbiskern-Cranberry-Riegel
- 53 Zarte Haferkekse
- 55 Schoko-Kokos-Bällchen
- 57 Chocolate-Chip-Cookies
- 59 Kokos-Mandel-Riegel

61 SCHNELLES ZUM LUNCH

- 63 Mediterraner Nudelsalat
- 65 Asia-Nudelsuppe
- 67 Gemüsepudding mit Dip
- 69 Gefüllte Wraps
- 71 Proteinreiches Sandwich
- 73 Linsensalat mit Kräuterdressing
- 75 Cremige 15-Minuten-Pasta



77 KAFFEEGENUSS & SÜSSE KÖSTLICHKEITEN

- 79 Gedeckter Birnenkuchen
- 81 Einfache Erdbeertorte
- 83 Fluffiger Kaiserschmarrn
- 85 Saftiger Schokokuchen
- 87 Mandarinen-Käsekuchen
- 89 Beeren-Streusel-Kuchen
- 91 Schoko-Bananen-Torte
- 93 Fluffige Himbeermuffins
- 95 Gefüllter Schokozopf

97 LECKERES ZUM DINNER

- 99 Selbstgemachte Pizza
- 101 Lieblingsbolognese
- 103 Linsen-Curry mit Naan
- 105 Mini-Gnocchi mit gebratenem Gemüse
- 107 Tomatenreis mit Bohnenbällchen
- 109 Süss-saures Gemüse mit Reis

111 SNACKS FÜR DEN SERIENABEND

- 113 Saaten-Cracker mit Rote-Linsen-Hummus
- 115 Quinoa-Schnitten
- 117 Gefüllte Cheezy-Bällchen mit Zwiebeldip
- 119 Schoko-Knusper-Splitter
- 121 Rosmarin-Cracker mit Paprika-Bohnen-Dip
- 123 Schoko-Frucht-Taler

124 SERVICE

- 124 Quellen zum Thema Zöliakie und Laktoseintoleranz
- 124 Bezugsquellen
- 125 Literaturempfehlungen
- 126 Dank
- 127 Über die Autorin





Liebe Leserin, lieber Leser,

mein Name ist Fabienne – und ich bin ein echter „Foodie“. Ich hatte zwar schon von klein auf Freude am Backen und Kochen, aber erst durch meine Unverträglichkeiten und Allergien wurde daraus eine wirkliche Leidenschaft. Zugegebenermaßen entstand sie aus der Not heraus.

Vor über zehn Jahren wurden bei mir allergisches Asthma und einige Unverträglichkeiten diagnostiziert, und da wusste ich erst einmal nicht mehr, was ich überhaupt noch essen kann. In der Küche hing die gefühlt meterlange Liste an Lebensmitteln, die ich von nun an nicht mehr verwenden durfte. Im Supermarkt dauerte der Einkauf plötzlich dreimal so lang, weil ich bei jedem Produkt erst einmal die Zutatenliste kontrollieren musste. Bei jeder Feier mit Familie oder Freunden konnte ich mich nicht mehr sorgenfrei am Buffet bedienen, und spontane Restaurant- oder Cafébesuche habe ich erst einmal ganz gestrichen. Ich bekam Angst, mein Leben lang eingeschränkt zu sein und keine Freude am Essen mehr entwickeln zu können.

Doch nach einigen Wochen der Frustration und eintönigen Speisen hat mein Kampfgeist das Ruder übernommen, und ich probierte Dutzende Rezepte aus. Waren die Ergebnisse immer genießbar? Nein, bei Weitem nicht! Aber mit der Zeit habe ich gemerkt, worauf ich achten muss, welche Zutatenkombinationen gut funktionieren und welche Tricks es speziell beim glutenfreien Backen gibt. Meine Backergebnisse wurden immer besser – und die Ernährungsumstellung fühlte sich plötzlich nicht mehr so schwer und einschränkend an! Heute schmecken meine Backwaren „wie früher“. Wie dir das gelingt, zeige ich dir in diesem Buch.



Seit 2015 poste ich meine Rezepte (mittlerweile über 700!) und Erfahrungen auch auf meinem Blog **freiknusporn.de** und auf meinen Social-Media-Plattformen. Ich durfte über diese Community viele tolle Menschen kennenlernen, konnte mit wunderbaren Marken zusammenarbeiten und habe auch sehr viel über mich und meine Ernährung gelernt. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist für mich unglaublich wertvoll.

Darauf lege ich bei meinen Rezepten Wert

- ♥ Meine Rezepte sind nicht nur glutenfrei und vegan, sondern auch frei von vielen weiteren (Haupt-)Allergenen.
- ♥ Sie sind nicht ausgefallen, sondern schmecken möglichst „normal“. Sie sollen nicht das Gefühl vermitteln, dass man „etwas Anderes“ isst. Anders gesagt: Es soll sich nicht nach einer „Spezialernährung“ anfühlen.
- ♥ Sie sind so einfach wie möglich, auch wenn eine Torte natürlich mehr Zutaten und Arbeitsschritte als ein Cookie-Rezept erfordert.
- ♥ Es gibt jeweils Variationsmöglichkeiten für bestimmte Unverträglichkeiten.
- ♥ Es werden möglichst „bekannte“ und gut erhältliche glutenfreie und vegane Zutaten verwendet.



- ♥ Soja verwende ich nur selten. Bei einigen Rezepten in diesem Buch sind sojahaltige Produkte vorgesehen, aber ich nenne jeweils eine sojafreie Alternative.
- ♥ Hefe kommt nicht zum Einsatz (denn über meine verschiedenen Plattformen hat mich immer wieder der Wunsch nach hefefreien Rezepten erreicht).
- ♥ Da ich einige Nüsse nicht vertrage, arbeite ich ausschließlich mit Mandeln. Weil auch Mandeln aber von vielen nicht vertragen werden, gebe ich nach Möglichkeit eine Alternative an.
- ♥ Glutenfreier Hafer kommt in manchen Rezepten vor, aber auch dazu nenne ich mögliche Alternativen.

Mit diesem Buch möchte ich anderen von Lebensmittel-unverträglichkeiten und Allergien Betroffenen wieder Freude am Backen, Kochen und Genießen geben. Es ist (auch für mich selbst) ein wunderbarer Reminder, dass eine glutenfreie, vegane und allergiefreundliche Ernährung lecker, abwechslungsreich und voller Genuss sein kann.

Ich freue mich darauf, meine Rezepte und Tipps für den Alltag mit Unverträglichkeiten in diesem Buch mit dir zu teilen, und wünsche dir viel Freude damit und ganz viel Spaß beim Ausprobieren!

Alles Liebe,

Fabienne von freiknuspern





KURZ UND KNAPP: DIE BASICS



Backen ohne Gluten? Klingt kompliziert. Denn Gluten kommt in einigen Getreidesorten vor, daran lässt sich nicht rütteln. Im ersten Teil dieses Buches zeige ich dir, was genau Gluten ist und wie du es in deiner Küche vermeiden kannst, ohne Abstriche beim Geschmack zu machen.

*Wenn du anderes
nicht verträgst,
ist das meistens
leichter zu
ersetzen als
Gluten. In den
Rezepten nenne
ich jeweils
möglichen Ersatz.*

Das letzte Kapitel dieses ersten Teils widmet sich der veganen Ernährung. Wenn du alles Tierische weglassen willst, brauchst du die vielen „Ersatzprodukte“, die es mittlerweile in den Supermärkten gibt, eigentlich gar nicht: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, glutenfreie Getreidesorten, Nüsse und Saaten können beispielsweise eine gesunde Basis bilden. Doch für einige Gerichte, Rezepte und Gelegenheiten nutze ich bestimmte Ersatzprodukte gerne und regelmäßig, weshalb ich hier ein paar Beispiele aufliste.

Und weil die Rezepte in diesem Buch ganz automatisch auch laktosefrei sind, gehe ich in einem Abschnitt dazwischen auch kurz auf das Thema Laktoseintoleranz ein.



Gluten-
freies
Hafermehl

Kicher-
erbsen-
mehl

Speise-
stärke

Reis-
mehl

Buch-
weizen-
mehl

Tapioka-
stärke

WAS IST GLUTEN – UND WAS ZÖLIAKIE?



Gluten, auch als Klebereiweiß bekannt, ist eine Kombination verschiedener Proteine und kommt in verschiedenen Getreiden vor, zum Beispiel in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Einkorn, Emmer und Kamut. Wer von der chronischen Erkrankung Zöliakie betroffen ist, reagiert sein Leben lang auf Gluten. Es handelt sich dabei weder um eine Allergie noch um eine Unverträglichkeit, sondern um eine autoimmune Reaktion. Bei Zöliakie-Betroffenen führt die Zufuhr von Gluten unter anderem zu einer Entzündung in der Darmschleimhaut, wodurch sich die Darmzotten zurückbilden. Nur durch eine lebenslange und ausnahmslos glutenfreie Ernährung kann sich die entzündete Darmschleimhaut wieder regenerieren.

Selbst kleinste Mengen von Gluten sind für Zöliakie-Betroffene gefährlich. Sie müssen daher nicht nur auf glutenhaltige Nahrungsmittel verzichten, sondern auch darauf achten, dass es nicht zu einer Kreuzkontamination kommt, wenn ein eigentlich glutenfreies Lebensmittel mit etwas glutenhaltigem in Kontakt gekommen ist. Ein Mehl aus einer an sich glutenfreien Getreidesorte kann zum Beispiel in einer Mühle hergestellt worden sein, in der vorher glutenhaltige Mehle gemahlen wurden. Und bei Linsen, Buchweizen, Leinsamen und Reis können, auch wenn sie von Natur aus glutenfrei sind, beim Ernte- und Verpackungsprozess vereinzelt glutenhaltige Getreidekörner in die Packung gelangen.



Ich selbst habe keine Zöliakie, sondern „nur“ eine Glutenunverträglichkeit, weiß aber um die besonderen Herausforderungen, vor denen Zöliakie-Betroffene stehen:

- Du solltest aus dem eben genannten Grund ausschließlich als glutenfrei deklarierte Mehle kaufen.
- Auch bei gepufftem glutenfreiem Getreide oder bei Flocken aus glutenfreien Getreidesorten sowie bei Backpulver solltest du auf die „Glutenfrei“-Deklaration achten.
- Bei Linsen, Buchweizen, Leinsamen und Reis solltest du den Packungsinhalt genau auf einzelne glutenhaltige Getreidekörner durchsuchen.



GLUTENFREIE MEHLE, STÄRKEMEHLE UND DIE UNTERSCHIEDE

Es gibt eine Vielzahl an glutenfreien Mehlen. Die einzelnen Mehle unterscheiden sich nicht nur geschmacklich, sondern wirken sich auch unterschiedlich auf die Konsistenz der Backwaren aus. In vielen Rezepten werden sie mit einem glutenfreien Stärkemehl kombiniert: Diese Kombination sorgt für eine gute Konsistenz und Bindung.

★ WICHTIG ★

Für den Fall, dass du das erste Kapitel nicht gelesen hast: Wenn du Zöliakie hast, solltest du nur Mehle und Stärkemehle kaufen, die explizit als „glutenfrei“ deklariert sind. Denn auch wenn die Rohstoffe von Natur aus glutenfrei sind, kann es durch den Ernte-, Verarbeitungs- und Verpackungsprozess zu Kontaminationen kommen.