

Gluten Free

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN OHNE WEIZEN UND GLUTEN

Jetzt
NEU
nur 3,90 €

ÜBER **40**
GLUTENFREIE KOCH-
UND BACKIDEEN

MARCUS BERAN KOCHT

Asia-Menü für den Frühling

TRUDELS BACKSCHULE

Brandteig: der Klassiker
für Windbeutel & Co.

GLUTENFREIE GENIESSEN

Backrends 2018, Brot & Gebäck,
easy Rezepte für jeden Tag

GUT VERSORGT?

Mangelercheinungen
vermeiden

IM TEST

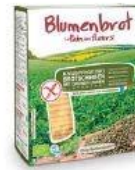
Glutenfreies
Knabbergebäck

**GUTEN
MORGEN**
*Glutenfreie Rezeptideen für
Frühstück & Brunch*

Hefezopf
Seite 17



Gluten Free Marktplatz NEUE PRODUKTE FÜR SIE ENTDECKT



Knuspergenuss mit Gemüsenote

Die beliebten Bio Blumenbrot Knusper-
schnitten gibt es jetzt neu in den Vari-
anten grüne Linsen und Kichererbsen.
Das Knusperbrot kommt ganz ohne
den Zusatz von Hefe, Salz und Zucker
aus und ist der perfekte Begleiter für
unterwegs oder zum Frühstück. Die
150-g-Packung gibt's für 2,99 € bei
Onlineshops wie FoodOase sowie im
Biohandel und Reformhaus.

Zeig her dein neues Gewand



Die Reismehlmischungen von Komeko kommen seit Januar 2018 in neuer
Verpackung daher. Alle drei Varianten beinhalten 100 % pures Reismehl, welches
sich je nach Produkt im Ausmahlungsgrad unterscheidet. Meist ist das Ersetzen
herkömmlicher Mehle 1 : 1 möglich. Die Variante „Knusperlust“ eignet sich für
knusprige Teige, wie beim Blätterteig oder Flammkuchen. „Kuchenglück“ ver-
leiht süßen Backwaren, wie Kuchen, Keksen und Biskuit, die perfekte Konsis-
tenz. „Brotgenuss“ kann bei herzhaften Teigwaren, wie Brot und Brötchen,
verwendet werden. Alle drei Produkte gibt es in der 500-g-Packungen zu je
4,99 € in allen glutenfreien Onlineshops.



Luftig-leckerer Brotgenuss mit Teff

Von 3 PAULY gibt es für alle Brotliebhaber zwei neue
glutenfreie Backmischungen für die perfekte Stulle.
Wer sein Brot hell, luftig und locker mag, sollte zur
hellen Teffbrot Backmischung aus Reismehl, Kartoffel-
stärke und Teffmehl greifen. Für alle anderen eignet
sich die dunkle Mischung aus Reismehl, Teffmehl
und glutenfreiem Sauerteig. Die Mischungen sind
laktosefrei und vegan und benötigen lediglich den
Zusatz von Wasser. Die 407-g-Packung gibt's für
3,99 € im Reformhaus oder z. B. bei www.querfood.de.



Lizza kann auch Pasta

Bekannt geworden durch ihren
Superfoodteig aus Leinsamen und
Chiasamen gibt es nun von Lizza auch Pasta.
Die Pasta ist nicht nur glutenfrei, sondern
auch vegan und zu 100 % aus Biorohstoffen
hergestellt. Die Zusammensetzung aus
Goldleinsmehl, Guarkernmehl, weißem
Bohnenmehl und Kürbiskernprotein macht
sie zu einem Low-Carb-Highlight, das
wirklich lange satt hält. Die 250-g-Packung
kostet 3,99 € und gibt es im eigenen
Onlineshop unter www.lizza.de. Die Listung
im Handel ist für Anfang 2018 geplant.

Süße Mäuse sind für alle da



Bei den Rice Mice Keksen von Marthomi hat sich einiges getan: mehr Nach-
haltigkeit, mehr Gesundheit, mehr Kekse. Alle Sorten, so auch die Haferkekse,
sind von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft als glutenfrei zertifiziert. Neu ist
außerdem, dass nicht mehr Palmöl, sondern hochwertige Kakaobutter und
Sonnenblumenöl verwendet werden. Zudem enthalten die neuen standschir-
ren Verpackungen 25 % mehr Kekse. Die Cookies gibt es in den Sorten Vanille,
Kakao und Hafer und sind in der 125-g-Packung ab 2,99 € in Biomärkten, Vegan-
fachgeschäften, Supermärkten oder Online, z. B. bei www.noglu.de, erhältlich.