Buchtipps & Rezensionen

Autor: Gustelier – Atelier für Geschmackserfahrung

Datum: 04.11.2022

Titel: Glutenfreie Alpenküche

Magdalena Steger erhielt die Diagnose Zöliakie und musste von einem Tag auf den anderen ihre Ernährung komplett umstellen. Auf die typische Hausmannskost wollte die Südtirolerin aber auf keinen Fall verzichten und probierte zahlreiche Gerichte aus. Herausgekommen ist eine Sammlung mit köstlichen Rezepten für typische alpin-mediterrane Gerichte, Brot, Kuchen und Kekse.

Viele Tipps und Tricks erleichtern Anfängern oder mit glutenfreien Nahrungsmitteln unerfahrenen Köchen den richtigen Umgang mit den Zutaten. Das **Kochbuch „Glutenfreie Alpenküche“** ist aber in erster Linie Ideengeber für Zöliakie-Betroffene, die ihre Rezeptesammlung um eine Vielzahl neuer Gerichte erweitern möchten.

Im Buch sind über 80 glutenfreie Rezepte für den täglichen Gebrauch enthalten. Jedes Rezept ist mit Foto abgebildet und einfach nachzukochen. Von köstlichen Broten wie Breatlan, Vollkornbrot, Laugenbrot, über herrliche Hauptspeisen wie Schlutzkrapfen, Bandnudeln Knödel, typische Südtiroler Spezialitäten wie Strauben, Niggilan Tirtlan bis hin zu leckeren Kuchen und Torten sowie verschiedenen Keksen – nicht nur für Weihnachten.

Das Buch „Glutenfreie Alpenküche“ ist im Athesia-Tappeiner Verlag erschienen und für 22 Euro im Handel erhältlich.