

GLUTENFREI BACKEN

süß und herzhaft



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

IMPRESSUM

eBook: © 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
Grillparzerstraße 8, 81675 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und
des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser
Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne
ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält
sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie
2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor,
diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme
auszuschließen.

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

ISBN 978-3-7589-0482-0

1. Auflage 2026

GuU 9-0482 06_2026_02

Projektleitung: Leon Bittmann

Lektorat: Katrin Wittmann

Bildredaktion: Fabian Riedel

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger,
München

eBook-Herstellung: Klara Wimmer

BILDNACHWEIS

Coverabbildung: Mona Binner

Fotos: Mona Binner; Wolfgang Schardt; Mathias Neubauer;
Anke Schütz; Vivi D'Angelo; AdobeStock; Gettyimages;
AUEN 60 Photography: Julia Schrädel & Ines Haberlein; Coco
Lang

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.

GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das
Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



BROTE

selbst gebacken einfach am besten



KERNIGES SATTMACHER-BROT

supersaftig & lange haltbar

Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben)

ca. 15 Min. Zubereitung

12 Std. Quellen

1 Std. Backen

Pro Scheibe ca. 170 kcal, 7 g E, 13 g F, 3 g KH

75 g Nusskernmischung (z. B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)

50 g Chiasamen

120 g Sonnenblumenkerne

90 g Kürbiskerne

90 g geschrotete Leinsamen

30 g gemahlene Flohsamenschalen

25 g Hanfsamen

Salz • 2 EL Kokosöl

AUSSERDEM

1 Kastenform (25 cm Länge)

1 In einer Pfanne die Nussmischung ohne Fett kurz rösten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Nüsse grob hacken. 30 g Chiasamen in einem Blitzhacker zu Mehl mahlen.

2 In einer Rührschüssel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, Hanfsamen, übrige Chiasamen (20 g) sowie 1 ½ TL Salz mischen. Die gerösteten Nüsse sowie das Chiamehl zufügen und alles gut vermengen.

3 Das Kokosöl in einem Topf mit 300 ml Wasser unter Rühren lauwarm erhitzen, bis es geschmolzen ist. Die Mischung zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Rührlöffel unterrühren, bis sich alles verbunden hat. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen, glatt streichen und abgedeckt ca. 12 Std. bei Raumtemperatur quellen lassen.

4 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form in den Ofen schieben (2. Schiene von unten) und das Brot ca. 30 Min. backen. Die Form herausnehmen, das Brot mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf ein Backblech legen. Anschließend das Brot auf dem Blech im Ofen in ca. 30 Min. fertig backen. Das Brot vom Blech nehmen und vor dem Servieren auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Gut zu wissen

Das Brot bleibt gut verpackt mindestens fünf Tage saftig. In Scheiben geschnitten lässt es sich gut einfrieren und später bei Bedarf scheibenweise im Toaster auftauen.