

MARION GRILLPARZER
KARIN THALHAMMER

fido*lino*
E-BOOKS

XUNT BACKEN



Süß & herzhaft. Gut verträglich,
lecker, glutenfrei, glyxniedrig –
und auch mal vegan!

VORWORT

Xunt backen – ohne Getreide, ohne Industriezucker ...

„Xunt“ auf diese vier Buchstaben habe ich auch meine Backphilosophie reduziert. Wir backen so natürlich wie möglich. Mit guten unbehandelten und verträglichen Zutaten. Superfood darf auch in den Teig – klar, am liebsten das heimische. Wir lassen all das weg, was uns nicht bekommt. Und das ist für viele schlichtweg das, was Backen landläufig ausmacht: Getreide. Der eine verträgt nur den Weizen nicht. Und andere, wie ich, müssen eine Zeit lang gänzlich auf Getreide verzichten, um Darm und Stoffwechsel wieder zu reparieren. Mein Körper – immerhin der einer diplomierten Ernährungsexpertin – mag seit einem Jahr kein Gluten. Der reagiert darauf mit Entzündungen in den Gelenken, mit Schlafstörungen, mit einem Medizinballbauch. Ganz ehrlich: Wenn man da nicht selbst die Backform bemüht, ist man verrätzt. Das, was da an Fertigprodukten auf dem Markt ist, das ist ziemlich fertig. Enthält so viele glyxhohe Kohlenhydrate, die das Fettspeicher- und Heißhunger-Hormon Insulin locken, dass man damit in jedem Fall seine Figur und wahrscheinlich auch bald seinen Stoffwechsel ruiniert, wenn man das nicht in winzigen Portionen isst. Ich hab’ da oft echt lieber gar nix gegessen, als dieses labbrige glutenfreie Brot, die übersüßen Kekse und den in meinen kritischen Augen mehr als ungesunden Kuchen. Als dann noch die Ei-Unverträglichkeit dazu kam, war es gänzlich vorbei mit meinem Appetit. Zum Glück hat mir das Universum Karin Thalhammer geschickt. Eine Freundin, die unglaublich gerne bäckt – und da auch noch unglaublich gerne experimentiert. Und die hat die leckersten Rezepte der Welt entwickelt. Glutenfrei. Glyxniedrig. Auch mal vegan. Und natürlich unvergleichlich lecker. Egal, ob Eiweißbrot mit Chiasamen, ob Fruchtriegel mit Gojibeeren, Schokomuffins aus schwarzen Bohnen, Mohnwaffeln oder Käsefüße, vegane Mamaschokotorte oder homemade Bounty – es schmeckt, ist gesund, macht nicht dick.

Guten Appetit, viel Spaß beim Naschen, wünscht herzlichst

Marion Grillparzer

INHALT

THEORIE



Clean baking – xunt und glyxniedrig 6

Ruhig mal neue Wege gehen 7

Die moderne Backstube 8

Womit wir süssen 11

BROT BACKEN 13



Marions Brot 14

Gewürzbrot mit Lein- und Chiasamen 15

Eiweissbrot mit Chiasamen 17

Samenbrot 18

FÜR SCHOKOHOLICS 19



Schoko-Orangen-Mini-Gugelhupf 20

Schoko-Nuss-Spitzen (Eifrei) 21

Schoko-Brownies aus schwarzen Bohnen 23

Kokospraline mit Chiasamen 25

Konfekt mit Gojibeere-Mandel-Walnuss 27

Schoko-Keks-Praline 28

Schoko-Kokos-Minicakes 30

Schoko-Muffins 31



HERZHAFTES 32



Kurkuma-Knusper-Gebäck 33

Pizza 34

„Käsefüsse“ 36

Käsebiskuit 37

KEKSE, RIEGEL & CO 38



Florentiner 39

Mohn-Shortbread 40

Mandel-Chia-Rohkakao-Riegel 42

Fruchtriegel Goji-Mandel-Chiasamen 44

Fruchtriegel Goji-Kokos-Dattel 46

„Homemade Bounty“ 48

Erdnuss-Schoko-Konfekt 50

Martinsgänse für Veggies 52

Short Bread 54

Shortbread mit Marzipan 55

Power-Riegel 56

Energie-Kugeln in 5 Variationen 58

KUCHEN & TORTEN 60



Gedeckter Apfelkuchen 61

Kürbiskuchen 63

Mandelstreuselkuchen mit Obst 64

Grundrezept Rührkuchen 65

Möhren-Gugelhupf 67

Leichte Frühsommertorte 69

Glyx-Tarte aus Frankreich 70

Valentinstag Torte 72



Die Mama-Schokotorte 74
Schokocreme 75
Obst-Käsekuchen im Glas 77
Beerige Rohkostleckerei 78
Karibischer Früchtetraum 79
Mohnwaffeln 81
Zitronenwaffeln 81



WEIHNACHTSBÄCKEREI 82



Bratäpfel mit Marzipan 83
Vanillekipferl 85
Zimtsterne 86
Nussmakronen 87
Kokosmakronen 89
Elisenlebkuchen 91

ZU BESTELLEN 93

BÜCHER 95

Impressum 97



CLEAN BAKING - XUNT UND GLYXNIEDRIG

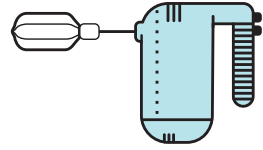
Gestern war ich beim Obermaier, eine bayerische gute Wirtschaft. Und da steht in der Speisekarte, dass sie glutenfrei kochen. Dass es Kuchen, Brot, sogar das Wienerschnitzel glutenfrei gibt. Das finde ich gut. Das ist eine normale Antwort auf die zunehmenden Unverträglichkeiten auf den Getreide-Kleber. Dem man sonst recht schwer entkommt. Denn Gluten ist das Zaubermittel der Lebensmittelindustrie. Dient als Stabilisator, Verdickungsmittel, Geliermittel, Geschmacksträger, Aromastoff und Farbstoff. Gluten hält das Brot schnittfest und zusammen. Weil's so praktisch ist, wird Gluten in so gut wie jedem industriell gefertigten Nahrungsmittelprodukt verarbeitet. Und dann auch noch in Medikamenten, Zahnpasta und Kosmetikprodukten kann Gluten enthalten sein. Schwer, dem auszukommen. Damit uns das Leben nicht vergiftet, kann man seinem Lieblingswirt, seinem Lieblingsbäcker auch sagen: mach doch mal mit Quinoa, mit Teff, mit Amaranth ... Oder man bäckt selbst. Clean. Sauber. Xunt. Ohne Industriezucker. Ohne Klebereiweiß. Dafür mit so leckeren Geschichten wie Mascobado, Kokosblütenzucker, schwarzen Bohnen. Ja genau. Schwarzen Bohnen. Damit kriegt man den leckersten Schokokuchen hin, den man sich vorstellen kann. Ja. Glyxniedrig. Wer mich kennt weiß: Der glykämische Index muss niedrig sein, damit der Keks nur in den Kopf steigt und Glück macht – nicht aber gemütlich auf der Hüfte niederlässt. Und dafür sorgen die unglaublich leckeren Rezepte von unserer Glücksbäckerin Karin Thalhammer.



RUHIG MAL NEUE WEGE GEHEN

Herzspezialist Dr. William Davis, USA, rät schlicht: Lass Getreide weg, verlier Gewicht – so findest Du den Weg zurück zur Gesundheit. Ist schwierig, weil es kaum ein Brot gibt, kaum ein Gebäck, das nicht Weizen enthält. Jeder Zweite reagiert auf modernen Weizen negativ, da fällt nicht nur die Glutunverträglichkeit drunter, die Reaktion auf das Klebereiweiß im Weizen. Auf das Unverträglichkeitskonto von Weizen gehen auch: mehr Appetit bis Heißhunger, massive Blutzuckerspitzen, Glykierung, sprich Bildung von krank und alt machenden »Karamellbonbons« in den Adern, entzündliche Reaktionen, die am Knorpel nagen und Knochen schädigen, falsche Immunreaktionen. Zu viel moderner Weichweizen macht Übergewicht, Rheuma, Diabetes, Herzleiden, Arthrose, Alzheimer, Hautprobleme, Migräne ... Und hat man erst eine Weizenunverträglichkeit, dann rebelliert der Körper oft auch gegen andere Getreide. Was wir da von der ertragreichen, resistenten Zwergähre pflücken, hat mit dem Urkorn nur noch wenig gemein. Weizen wurde in den letzten 50 Jahren genetisch so verändert, dass ihn immer weniger Menschen vertragen. Dafür haben wir einfach kein genetisches Programm. Und dieser verarbeitete moderne Weizen hebt auch unser sensibles kulturelles Dasein im Darm aus den Fugen. Dazu kommt, dass wir viel zu viel davon essen. 400 000 Deutsche vertragen Gluten nicht mehr. Heißt: müssen auch Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste vom Speiseplan streichen. Wie kommt man raus? Auf neudeutsch heißt das: eine Zeit lang clean eating, vor allem „sauber“ backen. Ohne chemische Hilfsmittel, ohne weißen Industriezucker, ohne Gluten.

Also ruhig einfach mal weg lassen. Mit unseren leckeren Backrezepten, kann man auch wunderbar leben mit Chufas, schwarzen Bohnen, Hafer, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Reismehl, Hirse, Teff ...



DIE MODERNE BACKSTUBE

Egal, ob man unter Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie leidet, oder einfach nur weniger Gluten zu sich nehmen möchte, auf leckere Kuchen, Kekse und frisches Brot muss man nicht verzichten. Weizenmehl 1:1 mit glutenfreiem Mehl zu ersetzen ist leider nicht immer möglich. Damit das Gebäck gut zusammenhält muss die Backmischung immer ein Bindemittel enthalten. Für die glutenfreie Mehlmischung gilt generell: Zwei Teile glutenfreie Mehle verwenden, ein Teil glutenfreie Stärke und Bindemittel nach Bedarf. So eine Mischung kann problemlos zum Backen von Kuchen, Torten, Muffins oder Keksen verwendet werden.

Glutenfreie Mehle

Amaranth: Eignet sich wegen seines nussigen und leicht erdigen Geschmacks für herzhaftes Gebäck wie Pizza, Quiche oder Brot. Beim Backen mit Amaranthmehl muss man etwas mehr Wasser hinzufügen oder Öl zum Teig geben, damit er nicht zu trocken wird.

Quinoa Wunderbare Weizenalternative. Sein hochwertiges Eiweiß liefert alles, was der Körper braucht. Das Schlankgetreide hat einen niedrigen Glyx von 35. Und es ist eine glutenfreie Getreidealternative für Menschen, die an Zöliakie leiden.

Nuss- oder Mandelmehl: Ist super zum Backen von Brownies, Muffins oder Gugelhupfe. Man kann Mandelmehl und auch viele andere Mehlsorten ganz einfach zuhause mahlen. Kleiner Tipp: nicht zu lange mahlen, sonst entsteht Mandelbutter.

Buchweizenmehl: hat trotz des Namens nichts mit Weizen zu tun, die Farbe des Mehles ist eher dunkel und sein Geschmack leicht nussig. Buchweizen enthält viel Eiweiß (13 %) und eignet sich sehr gut zum Backen von Brot oder Waffeln.



Chufas: Bitte entdecken! Seit ich die Erdmandeln das erste Mal in meinem Joghurt hatte, gehören sie zur Standard-Glyx-Ausstattung. Die süßen Knöllchen gibt's ganz oder in Flocken (im Reformhaus).

Die kleine gluten- und lactosefreie Wurzelknolle eines Zypergrases wirkt basisch und liefert jede Menge Ballaststoffe. Sie ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Eisen, Magnesium, Zink, regt die Verdauung an. Erdmandeln haben nur 25 Prozent Fett, zum Großteil gesund, weil ungesättigt.

Traubenkernmehl: Aus den Kernen der Weintrauben hergestellt, eignet sich Traubenkernmehl durch seinen neutralen Geschmack wunderbar für verschiedene Backwaren. Das Mehl ist reich an Ballaststoffen und enthält das Traubenkernextrakt (OPC), das zu den stärksten Antioxidantien zählt.

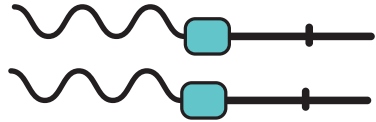
Kichererbsenmehl: kann auch als Stärkemehl verwendet werden, ist sehr eiweißreich und funktioniert sehr gut als Verdickungsmittel. Es eignet sich für Pizzateig und kann auch als Eiersatz verwendet werden.

Kokosmehl: wird aus dem entölten, getrockneten Kokosfleisch gemahlen. Mit vielen Ballaststoffen und hochwertigem Eiweiß, lässt es sich, dank seines niedrigen Glyx, auch wunderbar in der Glyx-Backstube verwenden.

Süßlupinenmehl: wird aus Hülsenfrüchten hergestellt. Süßlupinenmehl ähnelt in seiner Zusammensetzung dem Sojamehl. Mit einem großen Eiweißanteil versorgt das Mehl unseren Körper mit lebenswichtigen Aminosäuren. Es schenkt dem Gebäck einen nussigen Geschmack und eine leichte Gelb-Färbung.

Hanfmehl: hat einen intensiven, herben und nussigen Geschmack und eignet sich vor allem zum Backen von Brot und herzhaftem Gebäck.

Teffmehl: ist geschmacklich leicht nussig und süßlich, eignet sich zum Backen von Keksen und Kuchen. Teffmehl wird aus der Zwerghirse, dem kleinsten Getreide der Welt, gewonnen und ist reich an Eisen und Mineralstoffen.



Stärkemehle

Maisstärke: wird aus fein gemahlenem Mais hergestellt. Sie schmeckt sehr mild und sorgt beim Backen für eine leichte Struktur. Eignet sich sehr gut als Verdickungsmittel für Puddings oder Cremes.

Reismehl: schmeckt sehr mild, eignet sich daher perfekt für Süßes und Herzhaftes. Gesundere Variante: Reismehl aus Vollkorn- und Naturreis.

Bindemittel

Leinsamen: sind sehr reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Mit Wasser bilden die gemahlene Samen ein dickes Gel und geben dem Gebäck eine schöne Konsistenz.

Chiasamen: verhalten sich ähnlich wie Leinsamen, sind ein perfektes Bindemittel, und noch dazu reich an Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß und Ballaststoffen.

Eier: binden den Teig sehr gut und sorgen für Feuchtigkeit. Wer Eier verträgt sollte auf sie beim Backen nicht verzichten, wer allerdings auf Eier allergisch reagiert, kann sie auch durch ein Gel aus Chia- oder Leinsamen ersetzen. Hier gibt's aber auch viele eifreie Rezepte.

Guarkernmehl: wird aus den Samen der Guarbohne gewonnen. Ist also nichts für all die, die auf Hülsenfrüchte besonders empfindlich reagieren. Es hat eine sehr hohe Verdickungskraft und sorgt beim glutenfreien Backen für gute Struktur und Volumen.

Weitere Alternativen: Sojalezithin (vegan), Eiersatzpulver, Banane, Apfelmus, Süßlupinenmehl