

Grundlagen und Informationen

- 05 Gluten- und laktosefreie
Backrezepte fürs ganze
Jahr
- 06 Zöliakie
- 10 Laktoseunverträglichkeit
- 11 Kennzeichnung der
Inhaltsstoffe
- 12 Tipps und Tricks für
gluten- und laktosefreies
Backen
- 12 Gluten- und laktosefreies
Sortiment von Coop

Frühling

- 16 Rhabarberwähe
- 19 Erdbeertorte
- 20 Osterkuchen
- 23 Nussgipfeli
- 24 Bärlauch-Russenzopf
- 27 Spinatcake mit Feta
- 28 Spargelflammkuchen

Sommer

- 32 Johannisbeer-Cupcakes
- 35 Aprikosen-Tarte-Tatin
- 36 Himbeer-Minirouladen
- 39 Sauerkirschen-Cake
- 40 Apérowürfel
- 43 Gemüse-Pie
- 44 Tomaten-Focaccia

Herbst

- 48 Zwetschkengucken
- 51 Tiroler Baumkuchen-Muffins
- 52 Zitronenkuchen im Glas
- 55 Stracciatella Cheesecake
- 56 Pizzecken
- 59 Gratinierte Kürbis-Crêpes
- 60 Brokkoli-Quiche mit Lachs
- 63 Speck-Nuss-Zöpfe

Winter

- 66 Birnenkuchen
- 69 Orangen-Tiramisu
- 70 Adventsfruchtbrot
- 73 Müesli-Cookies
- 74 Rüblikuchen
- 77 Lauchschnecken
- 78 Wirs-Hackfleisch-Krapfen
- 81 Käsekuchen

Das Free-From-Backbuch bietet Ihnen 30 genussvolle Rezepte – alle sowohl gluten- als auch laktosefrei.

Jede Jahreszeit bietet Raum für Neues in Ihrer Küche. Lassen Sie den *Frühling rein* und probieren Sie frische Gerichte mit Bärlauch oder Spargel. Im Sommer können Sie die Zeit mit Beeren und Obst sowie mediterranen Rezepten voll auskosten. Bevor es mit wärmeren Zutaten weiter in den Winter geht, lädt der Herbst mit einer harmonischen Küche ein.

365 TAGE FREE FROM

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter: Free-From-Produkte sind das ganze Jahr erhältlich. Alle Zutaten der Rezepte finden Sie in grösseren Coop-Verkaufsstellen oder online unter Coop@home.