

TEIL 1

Buchweizen

Über den Buchweizen 10

Rührteig 15

Mürbeteig oder Quark-Öl-Teig 55

Biskuitteig 77

Brot und Brötchen 91

Crêpes, Blini & Co. 107

TEIL 2

Hafer

Über den Hafer 122

Herzhaftes 127

Süßes 145

ANHANG

Glossar und Küchenpraxis 160

Adressen 163

Danke 165

Die Autorin 165

Rezeptübersicht Buchweizen 166

Rezeptübersicht Hafer 167