



Tanja Gruber

Glutenfrei to go

50 Rezepte für unterwegs und zwischendurch

Broschur, 16.8 x 24.0 cm

Seiten: 144

ISBN: 978-3-7088-0887-1, EUR 22

Kneipp Verlag Wien

ET 16. März 2026 (Sperrfrist)

Glutenfrei zu leben ist heute einfacher denn je: Die Regale im Handel sind gut gefüllt mit Produkten, die es vor einigen Jahren noch gar nicht gab. Auch im Internet finden sich unzählige Tipps, Rezepte und Erfahrungsberichte, die eine glutenfreie Ernährung erleichtern. Doch **eine Hürde bleibt für Menschen mit Zöliakie weiterhin besonders groß: das Essen unterwegs**. Schnell etwas beim Bäcker holen oder spontan einen Snack kaufen? Für Betroffene oft unmöglich.

Die Bestsellerautorin und Glutenfrei-Bloggerin **Tanja Gruber** kennt diese Herausforderung seit ihrer Diagnose aus eigener Erfahrung. Mit „**Glutenfrei to go**“ zeigt sie, wie **Genuss auch außer Haus gelingt**: mit über **60 alltagstauglichen Rezepten** für Snacks, Backwaren und Gerichte, die sich perfekt vorbereiten und mitnehmen lassen. Sicher, praktisch und richtig lecker!

Mit Fotos von Nina Zorčič.

LECKERES FÜR UNTERWEGS

Hunger unterwegs? Kein Thema, ich hol mir ein belegtes Brötchen! Für Menschen mit Zöliakie ist diese Situation dagegen ein täglicher Stress. Während andere zum Bäcker laufen, bleibt für sie oft nur – nichts.

Genau hier setzt **Tanja Gruber** mit diesem Buch an. Mit **praktischen, garantiert glutenfreien und abwechslungsreichen Gerichten** für jede Gelegenheit.

Von **Apfel-Müsli-Muffins** über herzhaftes **Caprese-Sandwiches** bis zu selbst gemachten **5-Minuten-Terrinen: klug verpackt und aufbewahrt**, bleiben sie frisch und retten zuverlässig aus jeder Hungerlage.

- **Bestsellerautorin:** über 50.000 verkaufte Exemplare
- **Marktrelevanz:** 1 Million Deutsche sind von Zöliakie betroffen
- **Gesunder Trend:** Glutenfreie Ernährung boomt

[>> Hier geht's zum Buch](#)

BLICK INS BUCH

Auszüge

Zöliakie • Das ist erlaubt • Das geht leider nicht • Der glutenfreie Arbeitsplatz in der Küche • Glutenfrei backen • Frühstück to go • Terrinen & Suppen • Brote & Brötchen • Herzhafte Bäckerei • Süßes für zwischendurch

**Handbrot
mit Schmand-Dip**
100 ein-Beck-Nachschicht 30 x 40 cm

Die Idee
Ein Handbrot, das man
auch in der Mittagspause
essen kann. Das ist
ein Handbrot, das man
auch in der Mittagspause
essen kann. Das ist ein
Handbrot, das man auch
in der Mittagspause essen
kann. Das ist ein Handbrot,
das man auch in der
Mittagspause essen kann.
Das ist ein Handbrot, das
man auch in der Mittags-
pause essen kann. Das ist
ein Handbrot, das man
auch in der Mittagspause
essen kann. Das ist ein
Handbrot, das man auch
in der Mittagspause essen
kann. Das ist ein Handbrot,
das man auch in der
Mittagspause essen kann.

Die Füllung
Das ist ein Handbrot, das
man auch in der Mittags-
pause essen kann. Das ist
ein Handbrot, das man
auch in der Mittagspause
essen kann. Das ist ein
Handbrot, das man auch
in der Mittagspause essen
kann. Das ist ein Handbrot,
das man auch in der
Mittagspause essen kann.

Außerdem
Das ist ein Handbrot, das
man auch in der Mittags-
pause essen kann. Das ist
ein Handbrot, das man
auch in der Mittagspause
essen kann. Das ist ein
Handbrot, das man auch
in der Mittagspause essen
kann. Das ist ein Handbrot,
das man auch in der
Mittagspause essen kann.

Das Rezept
Das ist ein Handbrot, das
man auch in der Mittags-
pause essen kann. Das ist
ein Handbrot, das man
auch in der Mittagspause
essen kann. Das ist ein
Handbrot, das man auch
in der Mittagspause essen
kann. Das ist ein Handbrot,
das man auch in der
Mittagspause essen kann.



Für Menschen ohne Zöliakie ist es selbstverständlich, in der Mittagspause etwas in der Bäckerei, Metzgerei, beim Asia- oder Döner-Imbiss zu holen – oder schnell Pommes am Stand um die Ecke zu essen. Für Betroffene sind all diese Anlaufstellen tabu. Selbst bei von Natur aus glutenfreien Speisen wie Pommes ist das Kontaminationsrisiko zu groß und in der Hektik des Mittagsgeschäfts ist ein sicheres Nachfragen oft kaum möglich.

Seit meiner Diagnose gehe ich daher nie ohne einen Snack aus dem Haus. Die Sorge, unterwegs nichts Passendes zu finden, ist einfach zu groß. Essen war für mich schon immer Genuss – deshalb war schnell klar: Auch mein „Unterwegs-Essen“ muss ansprechend, appetitlich und vor allem lecker sein.

Aus: **Glutenfrei to go** von **Tanja Gruber**, Kneipp Verlag Wien 2026
Foto: Nina Zorčič

ÜBER DIE AUTORIN

Foodbloggerin und Bestsellerautorin **Tanja Gruber** ist Müllerstocher und selbst von Kindesbeinen an Zöliakie-Betroffene. Das glutenfreie Backen ist ihr somit nahezu in die Wiege gelegt worden. Ihre Website www.rezepte-glutenfrei.de zählt zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Plattformen für eine glutenfreie Ernährung.

Foto: Heike Stuffer

