

Impressum

© 2024 Franziska Kreutzfeldt

Gesamtgestaltung, Rezepte, Texte:

Franziska Kreutzfeldt

[www.ernaehrungsberatung-kreutzfeldt.de](http://www.ernaehrungsberatung-kreutzfeldt.de)

Fotografie:

Katharina Kreutzfeldt

[www.kathygrafie.de](http://www.kathygrafie.de)

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

Tredition GmbH

Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

Verlag:

BewusstmitGenuss

Mönkhofer Weg 181, 23569 Lübeck

ISBN:

978-3-384-15810-9 (Softcover)

978-3-384-15812-3 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

Tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland



Franziska Kreutzfeldt

Rezepte  
für besondere  
Ernährungsbedürfnisse

*Basic*



Die in diesem Buch präsentierten Informationen und Empfehlungen basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen sowie dem im Rahmen meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin erlangtem Wissen.

Jeder Inhalt wurde von mir sorgfältig ausgewählt und überprüft. Es ist wichtig zu betonen, dass die Inhalte dieses Buches keine Alternative zu einer medizinischen Beratung darstellen. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne Gewähr oder Garantie meinerseits. Eine Haftung für eventuelle Personen- oder Sachschäden ist ebenfalls ausgeschlossen



# Vorwort

---

## „Bewusst mit Genuss“

Wenn es um das Thema Ernährung geht, war dieser Leitsatz schon immer mein Begleiter. Meiner Meinung nach geht es bei der Auswahl der Lebensmittel nicht darum, sich etwas zu verbieten, sondern vielmehr darum, bewusste Entscheidungen zu treffen. Diese Entscheidung kann durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst werden, darunter Verträglichkeit, Gesundheitsziele, kulturelle und ethische Aspekte, Verfügbarkeit, Kosten, Geschmack und individuelle Vorlieben.

Für mich ist Kochen nicht nur ein Handwerk, sondern eine kreative Ausdrucksform. Es ermöglicht, ohne zu reisen, verschiedene Traditionen, Kulturen und Geschmacksrichtungen kennen zu lernen.

Die Inspiration zu diesem Buch entsprang dem Wunsch, Menschen zu unterstützen, die aufgrund von Unverträglichkeiten ihre Freude und Motivation am Kochen verloren haben. Eine Unverträglichkeit kann zu Verunsicherung und Verzweiflung führen. In solchen Momenten stellen sich viele die Frage: „Was kann ich überhaupt noch essen?“

Im Rückblick auf jenen Moment überlegte ich, welche Unterstützung mir am meisten geholfen hätte. Neben einem aufmerksamen Zuhören sind es definitiv klare Leitfäden eines Ernährungsberaters und unkomplizierte Basic-Rezepte für einen schnellen Einstieg.

Essen ist Lebensqualität, und niemand sollte aufgrund von Unverträglichkeiten auf diese Freude verzichten müssen. Daher lade ich dich ein, gemeinsam eine Reise zu starten, die nicht nur Hoffnung und Appetit wecken soll, sondern auch zu einer gesunden und bewussten Ernährung führen soll.

## Über mich

---

Mein Name ist Franziska Kreutzfeldt, ich bin in der charmanten Hansestadt Lübeck geboren und lebe nach wie vor dort. Meine Familie und Freunde spielen eine wichtige Rolle in meinem Leben, für deren Unterstützung bin ich sehr dankbar. Mit mittlerweile 30 Jahren Lebenserfahrung würde ich mich als empathisch, tolerant, aktiv, hilfsbereit, ehrlich, freundlich und kreativ beschreiben. Die kontinuierliche Arbeit an mir selbst und die Überwindung persönlicher Schwächen haben mich gestärkt und selbstbewusster gemacht. Es hat mich schon immer erfüllt andere zu unterstützen und ihnen eine Freude zu bereiten.

Meine bisherige Laufbahn wurde von persönlichen Herausforderungen geprägt. Nach langjähriger Annahme, an Rheuma zu leiden, erhielt ich im Oktober 2021 die Nachricht, dass es sich um eine Fehldiagnose handelte. Obwohl zunächst erleichtert, stellten sich im nächsten Moment die Frage nach den Ursachen meiner körperlichen Schmerzen. Nach neun Jahren, unzähligen Ärzten und starken Medikamenten, die von zahlreichen Nebenwirkungen begleitet waren, erkannte ich die Notwendigkeit eines neuen Weges. Heilpraktiker zeigten mir die Fehldiagnose auf und begleiteten mich auf einem anspruchsvollen Weg. Die langjährige Medikamenteneinnahme unterdrückte viele Probleme, die nun nach und nach ans Licht kamen. Die letzten Jahre konzentrierten sich auf Ernährungsumstellungen, den Darm, Darmbakterien, Darmpilze, Unverträglichkeiten (Gluten, Histamin, Fruktoseintoleranz), Allergene, sowie deren Auswirkungen auf meinen Körper und mein Leben. Es war überraschend zu erfahren, dass Unverträglichkeiten so erhebliche Auswirkungen auf Körper und Seele haben können. Am Ende stellte sich heraus, dass nicht nur die Unverträglichkeiten, sondern auch Schwermetalle in meinem Körper die Ursache für all den Schmerz waren.

Die persönlichen Erfahrungen haben meine Überzeugung gestärkt, dass die Verbindung von traditioneller Medizin und alternativen Heilmethoden einen erfolgreichen Weg zur Genesung bieten kann.

Als Ernährungsberaterin strebe ich danach, mein Wissen und meine Erfahrungen zu teilen, um andere auf ihrem Weg zu einem gesünderen und erfüllteren Leben zu begleiten. Es ist meine feste Überzeugung, dass die richtige Ernährung nicht nur den Körper, sondern auch den Geist heilen kann, und ich bin entschlossen, diese Botschaft mit diesem Buch weiterzugeben. Jeder kann durch bewusste Ernährung positive Veränderungen in seinem Wohlbefinden erleben.



#### Kontakt:

[kreutzfeldt.ernaehrungsberatung@gmail.com](mailto:kreutzfeldt.ernaehrungsberatung@gmail.com)

<https://www.ernaehrungsberatung-kreutzfeldt.de>



# Inhaltsverzeichnis

## Ernährungsbedürfnisse

---

- 13 Herstellung der Mehle
- 14 Pflanzliche Alternativen
- 14 Vorbereitung
- 15 Selbstgemachte Snacks und Mahlzeiten, die sich gut Vorbereiten lassen
- 16 Glutenfreie Ernährung
- 18 Milchfreie Ernährung
- 19 Zuckerfreie Ernährung
- 20 Eifreie Ernährung
- 21 Hefefreie Ernährung
- 22 Histaminarme Ernährung
- 25 Lebensmittelliste Histaminintoleranz

## Frühstückszeit

---

- 39 Granola
- 41 Brot
- 43 Proteinbrötchen
- 45 Kern/Samenbrot
- 47 Knäckebrot

## Mittagszeit

---

- 53 Naanbrot
- 54 PapriKar
- 57 Paprika-Dip
- 59 Paprika-Soße
- 61 Pizzaboden
- 63 Pizza
- 65 Wraps

## Schmause-Pause

---

- 69 Macadamiarührkuchen
- 73 Waffeln
- 75 Rührteig
- 77 Apfel-Streusel-Kuchen



## Herstellung der Mehle

---

Die Herstellung der Mehle für dieses Buch erfolgt auf folgende Weise:

Bestenfalls verwendest du einen Mixer für diesen Prozess.

### Für das Hirsemehl:

Fülle den Mixer zu einem Drittel mit Hirse, setzte den Deckel drauf und mahle alles zu einem feinen Mehl.

### Für das Hafermehl:

Beim Hafermehl kannst du den Mixer ruhig zu drei Viertel mit glutenfreien Haferflocken füllen, da es sich leichter mahlen lässt.

Setze ebenfalls den Deckel drauf und mahle alles so lange, bis es zu einem vollständigen Mehl geworden ist.

### \*Tipp\*

Mixe am besten je eine ganze Packung zu Mehl, so hast du immer etwas auf Vorrat da. Möchtest du das Mehl nicht selbst herstellen, kannst du diese Mehle auch im Supermarkt kaufen, bedenke dabei, dass diese Mehle etwas feiner sind, mehr Zusatzstoffe haben und teurer sind.

Eventuell benötigst du bei gekauften Mehlen weniger Flüssigkeit.

Alle meine Rezepte in diesem Buch wurden mit selbst gemahlenen Mehlen hergestellt.

## Pflanzliche Alternativen

---

Ich bevorzuge bei Pflanzlichen alternativen zu Milch, Joghurt, Käse und Frischkäse Produkte aus Kokosnüssen. Mein Fokus liegt darauf Produkte zu wählen, die einen hohen Anteil an Kokosnuss haben und möglichst wenig Zucker sowie Zusatzstoffe enthält.

## Vorbereitung

---

Um sicherzustellen, dass du gesunde Optionen zur Hand hast und somit unerwünschte Lebensmittel vermeidest, ist es wichtig, bestimmte Lebensmittel zuhause zu haben, um schnell etwas zuzubereiten. Idealerweise könntest du sogar bereits vorbereitete Mahlzeiten einfrieren oder luftdicht verschließen.

**Es ist ratsam, folgende Lebensmittel immer vorrätig zu haben:**

- Haferflocken
- Hirse
- Kartoffelstärke
- Kerne und Samen, welche verträglich sind
- Flohsamenschalen
- Weinsteinbackpulver
- Gewürze
- Pflanzliche Joghurtalternativen
- Pflanzliche Milchalternativen

## Selbstgemachte Snacks und Mahlzeiten, die sich gut vorbereiten lassen

---

- Knäckebrot
- Müsliriegel
- Granola
- Brötchen und Brot (nach dem Backen können sie portioniert und eingefroren werden. Bei Bedarf einfach aufbacken oder toasten.)
- Pizza (Du kannst sie komplett vorbereiten, sogar belegen und dann einfrieren. Wenn du eine Histaminintoleranz hast, kannst du den Boden vorbereiten, einfrieren, und bei Bedarf belegen und backen).
- Paprikar

## Glutenfreie Ernährung

---

Menschen mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) müssen glutenhaltige Lebensmittel meiden, da der Verzehr zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Andere Ursachen wie zum Beispiel eine Weizenunverträglichkeit oder ein Reizdarm, können ebenfalls von einer glutenfreien Ernährung profitieren.

Gluten oder auch Klebeeiweiß ist ein Protein, das in Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel enthalten ist. Mit Gluten hergestellte Lebensmittel sind Brot, Nudeln, Pizza, Gebäck, Müsli, und viele verarbeitete Lebensmittel.

Es ist wichtig, sorgfältig die Zutatenliste von verpackten Lebensmitteln zu lesen, da Gluten in vielen Fällen auch als Bindemittel und Füllstoff verwendet wird. Eine glutenfreie Ernährung erfordert daher eine bewusste Auswahl von Lebensmitteln. Dabei hilft oft schon die Beachtung der vorgeschrriebenen Lebensmittel-Kennzeichnungen.

- Kamut, Dinkel, Emmer, Triticale, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Einkorn, Weizenstärke, Pflanzeneiweiß

### Symptome für eine Glutenunverträglichkeit:

- Bauchschmerzen
- Blähbauch
- Durchfall
- Müdigkeit
- Hautausschläge

Es ist immer ratsam, bei einem Verdacht, professionelle Beratung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsspezialisten in Anspruch zu nehmen.

**Gute Alternativen sind Pseudogetreidearten wie:**

- Hirse
  - Quinoa
  - Amaranth
- und
- Glutenfreie Haferflocken