

INHALT

Vorwort

5

Worum handelt es sich bei einer Histaminintoleranz? 1

- Was verursacht eine Histaminintoleranz?* 2
- Wie äußert sich eine Intoleranz von Histamin?* 3
- In welchen Nahrungsmitteln ist viel Histamin enthalten?* 5
- So stellen Sie Ihre Ernährung richtig um* 7
- 4 Wochen Ernährungsplan* 8

Frühstück

16

- Schokoladen-Grießbrei mit gemischten Beeren* 17
- Mandel-Reiswaffel-Brei* 18
- Power-Eiweiss-Frühstück* 19
- Porridge Histaminarm* 20
- Haferflocken-Apfel-Pancakes* 21
- Kartoffeliges Brot* 22
- Ruck-Zuck-Hörnchen* 23
- Weintrauben-Polenta* 24
- Brot aus dem Glas* 25
- Dinkel-Scones* 26
- Frühstückshörnchen glasiert* 27
- Granola mit Pistazien* 28
- Sandwich mit Lachs sowie Kräutern* 29
- Kaffee-Creme-Shake* 30
- Buttermilch-Johannisbeer-Eierkuchen* 31
- Rühreier verfeinert mit Curry* 32
- Aioli mit Auberginen und Datteln* 33
- Kokosnuss-Milchreis* 34
- Bulgur-Hafer-Müsli* 35
- Tortilla verfeinert mit Spargel* 36
- Quark verfeinert mit Curry* 37

<i>Quark mit Früchten und Zimt</i>	38
<i>Reisflocken Porridge mit verschiedenen Früchten</i>	39
<i>Rührei nach veganer Art</i>	40
<i>Zucchini gerollt verfeinert mit Quark</i>	41
<i>Hummus</i>	42
<i>Melonen-Pizza</i>	43
<i>Waffeln aus Banane</i>	44
<i>Brot mit Mango und Sprossen</i>	45
<i>Möhren-Kuchen</i>	46
<i>Lachs-Sprossen-Pumpernickel</i>	47
<i>Chinesische Röllchen</i>	48
<i>Gemüse-Pfannkuchen</i>	49
<i>Gemüse-Cracker</i>	50
<i>Bärlauch-Schnecken</i>	51
<i>Zuckerschoten-Hähnchen-Wrap</i>	52
<i>Pfannkuchen aus Süßkartoffeln</i>	53
<i>Karotten-Bratlinge verfeinert mit Aprikose</i>	54
<i>Chili-Hackfleisch-Bälle mit Aprikose</i>	55
<i>Bällchen aus Datteln</i>	56
<i>Maiskolben verfeinert mit Chili-Dressing</i>	57
<i>Zuckerfreie Frühstückskkekse</i>	58
<i>Eiweiss-Riegel</i>	59
<i>Brot verfeinert mit Oliven und Aprikosen</i>	60

Hauptgerichte

61

<i>Salat mit Ziegenkäse und roter Beete</i>	62
<i>Tomatensalat á la Zoodle</i>	63
<i>Gratinierte Riesenpilze</i>	64
<i>Melonen-Salat mit Pfifferlingen</i>	65
<i>Mozzarella-Salat mit Pflaumen</i>	66
<i>Gorgonzola Salat mit Brombeeren</i>	67
<i>Feuer-Nudeln mit Kichererbsen samt Spinat</i>	68
<i>Pasta-Salat á la Ruck-Zuck</i>	69
<i>Sanftes Chili</i>	70

<i>Reis-Salat mit Gemüse</i>	71
<i>Cognac-Pasta verfeinert mit Lauchzwiebeln</i>	72
<i>Karottensuppe</i>	73
<i>Dinkel-Pasta mit rahmiger Sose</i>	74
<i>Pellkartoffeln mit Sojacreme und Rosenkohl</i>	75
<i>Pasta mit Rucola und Zwiebel</i>	76
<i>Löffel-Grünkohl</i>	77
<i>Flammkuchen mit Pflaumen</i>	78
<i>Hähnchenragout mit Kohlrabi</i>	79
<i>Hähnchen Fernost mit Kokosnusssose</i>	80
<i>Spiegelei gebettet auf Kartoffelwürfel</i>	81
<i>Kleine Kürbis-Kuchen mit Soja-Dip</i>	82
<i>Hering mit Bohnen und Wasabi</i>	83
<i>Gebratenes Hähnchen – dazu gedünstetes Gemüse</i>	84
<i>Kürbis-Bouletten plus Joghurt-Dip</i>	85
<i>Mais-Pasta verfeinert mit Paprika-Hähnchen-Sosse</i>	86
<i>Hähnchen-Gemüse-Pfanne samt Reis</i>	87
<i>Ofen-Nudeln</i>	88
<i>Spargel-Pfannkuchen</i>	89
<i>Kartoffel-Rosmarin Auflauf</i>	90
<i>Tofu mit scharfer Würze und Wok-Gemüse</i>	91
<i>Erbsensuppe verfeinert mit Pfefferminzblättchen</i>	92
<i>Brokkoli und Lamm aus der Pfanne</i>	93
<i>Forelle gefüllt</i>	94
<i>Gemüse-Eintopf brasilianischer Art</i>	95
<i>Buttermilch-Eierkuchen verfeinert mit Lachs</i>	96
<i>Fisch-Bouletten plus Bohnen</i>	97
<i>französische Zwiebelsuppe</i>	98
<i>Hähnchenfilet plus Pfefferminz-Dip</i>	99
<i>Vollkorn-Spaghetti mit Erbsen plus Schinken</i>	100
<i>Paprika-Dinkel-Nudeln</i>	101
<i>Linsen-Bolognese nach veganer Art</i>	102
<i>Asiatische Hähnchen-Suppe</i>	103
<i>Cremige Suppe aus Süßkartoffeln</i>	104

Okra-schoten-Hähnchen mit Ingwer 105
Paprika-Mozzarella-Rigatoni mit Huhn 106
Zucchini-Lamm-Röllchen plus Tsatsiki 107
fenchel-zwiebel-suppe108
Gnocchi überbacken109

Nachtisch 110

Schoko-Pudding verfeinert mit Esskastanien 111
Kirsch-Holunder-Creme 112
Fruchtiges Eis aus Wassermelone 113
Himbeerige Creme114
Quark-Sauerkirsch-Auflauf 115
Johannisbeer-Chia-Pudding 116
Banana-Brot 117
Beeren-Haferflocken-Quark 118
Vegane Zimt-Dinkel-Schnecke 119
Johannisbeer-Rhabarber-Crumble 120
Cremiger Pfirsich-Quark 121

Smoothies 122

Papaya-Mango-Smoothie 123
Grüner Spinat-Bananen-Drink 124
Heidelbeer-Bananen-Drink aus der Schüssel 125
Erdbeer-Mango-Püree 126
Dill-Zucchini-Shake127
Rote Beete-Sellerie-Smoothie 128
Thai-Spargel-Drink129
Bunter Sport-Shake130
Rucola-Buttermilch-Shake 131
Stachelbeer-Brokkoli-Drink 132

Snacks – für den kleinen Hunger zwischendurch 133

Ciabatta mit Antipasti 134
Gurken-Honigmelonen-Salat 135
Kresse-Kiwi-Stulle aus Sauerteig 136

Wildes Knäckebrot 137

Rote Beete-Brombeer-Snack 138

Hanf-Quark-Dip 139

Pommes aus Wintergemüse plus Quark-Dip 140

Pastinaken-Käse-Riegel 141

Kohlrabi im Käse-Sesam-mantel 142

Kohlrabi-Carpaccio 143

Nur mit genügend Motivation klappt eine solche Ernährungsumstellung 144