

INHALT

Vorwort	5
Worum handelt es sich bei einer Histaminintoleranz?	1
<i>Was verursacht eine Histaminintoleranz?</i>	2
<i>Wie äußert sich eine Intoleranz von Histamin?</i>	3
<i>In welchen Nahrungsmitteln ist viel Histamin enthalten?</i>	5
<i>So stellen Sie Ihre Ernährung richtig um</i>	7
<i>4 Wochen Ernährungsplan</i>	8
Frühstück	16
<i>Schokoladen-Grießbrei mit gemischten Beeren</i>	17
<i>Mandel-Reiswaffel-Brei</i>	18
<i>Power-Eiweiss-Frühstück</i>	19
<i>Porridge Histaminarm</i>	20
<i>Haferflocken-Apfel-Pancakes</i>	21
<i>Kartoffeliges Brot</i>	22
<i>Ruck-Zuck-Hörnchen</i>	23
<i>Weintrauben-Polenta</i>	24
<i>Brot aus dem Glas</i>	25
<i>Dinkel-Scones</i>	26
<i>Frühstückshörnchen glasiert</i>	27
<i>Granola mit Pistazien</i>	28
<i>Sandwich mit Lachs sowie Kräutern</i>	29
<i>Kaffee-Creme-Shake</i>	30
<i>Buttermilch-Johannisbeer-Eierkuchen</i>	31
<i>Rühreier verfeinert mit Curry</i>	32
<i>Aioli mit Auberginen und Datteln</i>	33
<i>Kokosnuss-Milchreis</i>	34
<i>Bulgur-Hafer-Müsli</i>	35
<i>Tortilla verfeinert mit Spargel</i>	36
<i>Quark verfeinert mit Curry</i>	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 Frühstückskekse</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 Sosse</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 Pfirsichen</i>	78
<i>Hähnchenragout mit Kohlrabi</i>	79
<i>Hähnchen Fernost mit Kokosnusssosse</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>Erbensuppe 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

<i>Okra-schoten-Hähnchen mit Ingwer</i>	105
<i>Paprika-Mozzarella-Rigatoni mit Huhn</i>	106
<i>Zucchini-Lamm-Röllchen plus Tsatsiki</i>	107
<i>fenchel-zwiebel-suppe</i>	108
<i>Gnocchi überbacken</i>	109
Nachtisch	110
<i>Schoko-Pudding verfeinert mit Esskastanien</i>	111
<i>Kirsch-Holunder-Creme</i>	112
<i>Fruchtiges Eis aus Wassermelone</i>	113
<i>Himbeerige Creme</i>	114
<i>Quark-Sauerkirsch-Auflauf</i>	115
<i>Johannisbeer-Chia-Pudding</i>	116
<i>Banana-Brot</i>	117
<i>Beeren-Haferflocken-Quark</i>	118
<i>Vegane Zimt-Dinkel-Schnecke</i>	119
<i>Johannisbeer-Rhabarber-Crumble</i>	120
<i>Cremiger Pfirsich-Quark</i>	121
Smoothies	122
<i>Papaya-Mango-Smoothie</i>	123
<i>Grüner Spinat-Bananen-Drink</i>	124
<i>Heidelbeer-Bananen-Drink aus der Schüssel</i>	125
<i>Erdbeer-Mango-Püree</i>	126
<i>Dill-Zucchini-Shake</i>	127
<i>Rote Beete-Sellerie-Smoothie</i>	128
<i>Thai-Spargel-Drink</i>	129
<i>Bunter Sport-Shake</i>	130
<i>Rucola-Buttermilch-Shake</i>	131
<i>Stachelbeer-Brokkoli-Drink</i>	132
Snacks - für den kleinen Hunger zwischendurch	133
<i>Ciabatta mit Antipasti</i>	134
<i>Gurken-Honigmelonen-Salat</i>	135
<i>Kresse-Kiwi-Stulle aus Sauerteig</i>	136

<i>Wildes Knäckebrot</i>	137
<i>Rote Beete-Brombeer-Snack</i>	138
<i>Hanf-Quark-Dip</i>	139
<i>Pommes aus Wintergemüse plus Quark-Dip</i>	140
<i>Pastinaken-Käse-Riegel</i>	141
<i>Kohlrabi im Käse-Sesam-mantel</i>	142
<i>Kohlrabi-Carpaccio</i>	143
<i>Nur mit genügend Motivation klappt eine solche Ernährungsumstellung</i>	144