

Das XXL Histaminintoleranz Kochbuch

Mit 150 leckeren und histaminarmen Rezepten
für eine ausgewogene und entzündungshemmende
Ernährung bei Histaminintoleranz!
Inklusive 14 Tage Ernährungsplan



Hermine Krämer

2024

© Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Über die Autorin	7
Was ist eine Histaminintoleranz?	8
Diagnose von Histaminintoleranz	8
Symptome bei Histaminintoleranz	9
Behandlung von Histaminintoleranz.....	9
Ernährung bei Histaminintoleranz	10
Fazit und 14 Tage Ernährungsplan	12
Rezepte	15
Frühstück.....	16
Veganes Hafer-Porridge mit Mango und Kokos	17
Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen	18
French Toasts mit Hagebutten-Quark-Dip	19
Hüttenkäsefrühstück mit Crunch	20
Omelette mit Paprika und Cheddar	21
Ricotta-Pancakes mit Aprikosen.....	22
Hüttenkäse mit Kresse und Knäckebrot.....	23
Brombeer-Pistazien-Joghurt.....	24
Herzhaftes Müsli mit Dinkelsprossen	25
Overnight-Oats mit Heidelbeeren und Kokos.....	26
Chiapudding mit Mandeljoghurt-Parfait	27
Apfel-Zimt-Porridge	28
Frühlings-Cloudbread	29
Mittagsessen	30
Ofenkartoffeln	31
Kartoffelwaffeln mit Gurkendip	32
Zucchini-Nudel mit Radicchio	33
Wirsingtarte	34
Kalbsragout mit Kohlrabi	35
Gebratener Quinoa mit Curry	36
Bunte Gemüsenudel mit Safransauce.....	37
Gegrillte Lammkoteletts mit roter Bete.....	38
Huhn mit Kürbis und Lauch	39
Kalb-Zwiebel-Auflauf	40
Lammgulasch mit Nudeln	41
Schweinebraten mit Gemüse im Römentopf	42
Hähnchen-Apfel-Curry	43
Lamm-Paprika-Ragout	44
Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Couscous	46
Gemüsenudeln mit cremiger Schnittlauchsauce	47

Möhren-Pasta mit Sultaninen und Zwiebeln	48
Abendessen	49
Kürbisquiche	50
Bratpaprika	52
Hähnchenwrap mit Rucola	53
Überbackene Kartoffeln mit Käse und Schinken	54
Vollkornbrötchen mit Möhren-Dattel-Creme	55
Fischburger mit Krautsalat nach britischer Art	56
Sesamkartoffeln vom Blech	57
Mangold-Quiche	58
Knackige Gemüsewraps	59
Kartoffelecken	60
Zucchini-Fladen	61
Flammkuchen mit Zwiebeln	62
Wraps mit Gemüse und Kochschinken	63
Kartoffel-Focaccia mit Zucchini	64
Suppen	65
Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich und Apfel	66
Lauch-Kartoffelsuppe	67
Cremige Zucchini Suppe	68
Kokos-Mangoldsuppe	69
Deftiger Steckrüben-Möhren-Eintopf mit Rind	70
Möhrensuppe mit Mango	71
Weißkohl-Kartoffel-Suppe	72
Rindfleisch-Eintopf mit Gemüse	73
Wirsingtopf	74
Kartoffelsuppe mit Kochschinken und Petersilie	75
Fenchelsuppe	76
Gemüseetopf mit Kartoffeln & Kohlrabi	77
Cremige Kartoffel-Porree-Suppe	78
Sellerie-Apfelsuppe	79
Salate	80
Gurkensalat mit Dill und Radieschen	81
Hörnchen nudel-Salat mit Joghurt-Dressing	82
Bunter Gemüsesalat mit Apfel und Joghurtsauce	83
Frühlingssalat mit Halloumi	84
Rotkohlsalat mit Feta und Granatapfel	85
Blattsalat mit Wassermelone und Schafskäse	86
Quinoosalat und Spargel und Schafskäse	87
Grüner Salat mit Käse und Schinken	88
Fisch-Mayo-Salat	89
Bunter Blattsalat mit Ei und Spargel	90
Couscoussalat mit Trauben und Käse	91
Kartoffelsalat mit Gemüse	92
Brot und Brötchen	93
Sauerteig-Anstellgut - Grundrezept	94
Sauerteig-Brötchen	95
Sauerteig-Bagels	96
Sauerteig-Baguette	97
Australisches Buschbrot mit Speck	98
Pikantes Möhren-Eiweiß-Brot	99
Fladenbrot auf indische Art	100
Matze	101
Tortillas aus Weizenteig mit Oregano	102
Mexikanisches Maisbrot	103
Schnelle Backpulver-Brötchen	104

Schinken im Brotteigmantel	105
Sodabrot mit Petersilie	106
Snacks und Beilagen	107
Pikante Croissants	108
Gebackene Paprika mit Ziegenkäse	109
Quarkknödel	110
Spargel mit Sesampanade	111
Süßkartoffel-Pommes frites	112
Schneebälle	113
Bunte Kartoffelchips	114
Herzhafte Gemüse-Muffins	115
Amaretti	116
Frittierter Blumenkohl mit Eier-Kräuter-Dip	117
Pork Pies	118
Gegrillte Schaschlik-Spieße	120
Raita mit Granatapfel	121
Smoothies	122
Apfeldrink mit Zimt	123
Minze-Melissen-Smoothie	124
Schneller Rote-Bete-Drink	125
Joghurt-Granatapfel-Smoothie	126
Grünkohl-Smoothie	127
Passionsfrucht-Mango-Minze-Smoothie	128
Radieschen-Gurken-Smoothie	129
Buttermilch-Shake mit Kaki	130
Brunnenkresse-Smoothie	131
Brombeer-Pfirsich-Cocktail	132
Traubensmoothie mit Cranberries	133
Beeriger Kokos-Smoothie	134
Mango-Lassi	135
Pfirsich-Mango-Shake	136
Desserts	137
Überbackene Aprikosen	138
Sesam-Vanille-Eis	139
Quark-Rhabarber-Taschen mit Zimtkrümeln	140
Melonensalat mit Pistazien	141
Quarkauflauf mit Apfel und Mandelblättchen	142
Kheer - Indischer Milchreis	143
Quark-Grieß-Schmarrn mit Kirschen	144
Brombeereis	145
Smarte Quarkkeulchen	146
Quarkcreme mit Beeren	147
Joghurt-Brombeer-Parfait	148
Hafer-Crumble mit Pflaumen	149
Vanillepudding mit Beerensauce	150
Kuchen und Gebäck	151
Apfelkuchen mit Kokosbäiser	152
Kirschkuchen auf Schweizer Art	153
Aprikosenküchle mit Vanille und Puderzucker	154
Apfelkuchen aus Olteig mit Cranberrys & Streuseln	155
Brombeer-Blechkuchen	156
Kirschkuchen mit Quark-Topping	157
Kokos-Cupcakes	159
Maronen-Creme	160
Kirsch-Muffins mit Streuseln	161
Mirabellenkuchen	162

Französischer Kirschkuchen	163
Pflaumen-Streusel-Kuchen	164
Marinierte Birnen	165
Strauben	166
Carrot Cake Cookies.....	167
Schnelle Küche.....	168
Zucchini-Omelette mit Ziegenkäse und Rucola	169
Knuspriger Hähnchen-Wrap.....	170
Bunte Bowl mit Lachs und Eiern	171
Zucchini-Pancakes mit Paprika-Joghurt-Dip	172
Couscous-Paprikasalat	173
Hähnchengeschnetzeltes mit Röstitalern.....	174
Zanderfilet auf Zucchini	175
Hähnchen-Reis-Pfanne mit Brokkoli und Mais.....	176
Gefüllte Kalbschnitzel mit Mango und Mozzarella	177
Blumenkohl-Tortilla	178
Puten-Pfeffersteak in Rahmsauce.....	179
Gefülltes Kalbssteak.....	180
Couscoussalat mit Hähnchen.....	181
Schlussworte.....	182
Haftungsausschluss.....	183
Urheberrecht	183
Impressum	183

Einleitung

Das Ganze begann vor etwa mehr als zehn Jahren. Damals juckte es meinen Mann öfters und er hatte sich schon mehrfach Beine oder Bauch aufgekratzt.

Zudem klagte er häufig über Kreislaufprobleme. Natürlich nahm er die Symptome erst nicht ernst und tat es als „Verschleißerscheinungen“ ab.

Doch als es nicht besser wurde und sich im Gegenteil noch weiter verschlechterte, konnte ich ihn endlich davon überzeugen, sich an unseren Hausarzt zu wenden.

Doch anders, als ich erwartet hatte, war das nicht das Ende der Reise, sondern der Beginn einer wahren Odyssee.

Hautarzt, Proktologe und Endokrinologe, um nur einige der Spezialisten zu nennen. Jahrelang suchten wir einen Arzt nach dem anderen auf und versuchten es in unserer Not auch mit einem Heilpraktiker. Doch keiner konnte sagen, was meinem Mann fehlte. Erst durch Zufall hörte ich von einer Histaminintoleranz, was unser Hausarzt meinem Mann, glücklicherweise auch bestätigen konnte. Wir waren erleichtert und wöhnten uns am Ziel unseres Leidensweges, doch weit gefehlt.

Die Schwierigkeiten gingen gerade los. Wir wussten zwar, was mit meinem Mann nicht stimmte, aber das erleichterte die Therapie nicht.

Es gelang mir nicht, das Histamin so weit zu reduzieren, dass es bei meinem Mann keine Symptome auslöste.

Oder die andere Variante war, dass es ihm nicht am ganzen Körper juckte, aber ihm das Essen nicht schmeckte.

Ich brauchte lange, um genug Histamin-arme, leckere Rezepte zusammenzutragen und noch länger, um welche zu finden, die zudem noch gesund und abwechslungsreich sind.

Damit verschwanden sowohl der Juckreiz meines Mannes und wir nahmen sogar beide ab.

Über diesen Nebeneffekt seiner neuen Diät habe ich mich natürlich auch sehr gefreut. Durch meinen Beruf als Köchin weiß ich, wie wichtig gesunde Nahrung für den Körper und leckeres Essen für den Geist ist.

Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, beides in einem Rezept zu kombinieren und dem Menschen als solchem etwas Gutes zu tun!

Über die Autorin

Hermine Krämer ist gelernte Köchin, doch als ihr Mann Christian erkrankte und die Ärzte keine Ursache finden konnten, beginnt sie, sich nicht nur auf einer kulinarischen Ebene mit Essen, Kochen und Nahrungsmitteln auseinanderzusetzen.

Nach einer schier endlosen Recherche in diversen Büchern und Internetforen entdeckte sie, dass ihr Mann an einer Histaminintoleranz leidet.

Sie war entsetzt darüber, wie wenig sie über Histamin und dessen Auswirkung auf den Körper wusste.

Eine Histaminintoleranz kann einem Betroffenen das Leben zur Hölle machen und Histamin zu vermeiden, ist fast schon eine Kunst.

Um Betroffenen und deren Angehörigen diese lange Zeit des Ausprobierens zu ersparen und einen Weg durch den Dschungel der Rezepte und Ratgeber zu weisen, hat sie begonnen, ihre Lieblingsrezepte zusammenzutragen und dieses Buch zu schreiben.

Neben dem Fokus auf die Vermeidung von Histamin war ein wichtiger Aspekt, einfache Gerichte zu wählen, die sich gut mit dem Alltag einer erwerbstätigen Mutter vereinbaren lassen und der ganzen Familie schmecken.

Was ist Histamin?

Bei Histamin handelt es sich um ein biogenes Amin. Das ist erst einmal weniger chemisch oder gar gefährlich, als es sich anhört.

Es bedeutet lediglich, dass Histamin durch Umwandlung einer Aminosäure entsteht.

Im Falle des Histamins ist dies Histidin, welches in einer enzym-vermittelten Reaktion eine CO₂-Gruppe verliert.

Dies ist ein natürlicher Prozess in unserem Körper, der Histamin als Botenstoff und Neurotransmitter braucht.

Histamin ist unter anderem dafür verantwortlich, dass unser Körper auf schädliche Einflüsse wie Verbrennungen, Entzündungen oder das Eindringen körperfremder Stoffe reagiert. Dies erfolgt üblicherweise im Rahmen einer gut abgestimmten Immunreaktion, doch ist dieser Prozess dereguliert, kann es zu Asthma und Allergien kommen.

Was ist eine Histaminintoleranz?

Histamin kommt nicht nur in unserm Körper vor. Auch Lebensmittel enthalten Histamin, manche nur in geringen Mengen, manche jedoch sind reich an diesem Botenstoff.

Für einen gesunden Menschen stellt dies in der Regel kein Problem dar, denn er verfügt über Enzyme, die das Histamin abbauen und somit unwirksam machen.

Bei manchen Menschen jedoch funktioniert dieser Prozess nicht oder nicht vollständig, so dass diese Menschen zu viel Histamin im Körper haben und es als Botenstoff wirksam wird.

Ursachen hierfür können sein, dass diese Menschen einen Gendefekt haben, durch den das Enzym, welches für den Abbau verantwortlich ist, nicht oder nicht zuverlässig arbeiten kann.

Neben den Betroffenen, die schon seit ihrer Geburt Histaminintoleranz sind, erkranken häufig Frauen im mittleren Alter an dieser Form der Intoleranz.

Dies betrifft insgesamt schätzungsweise 1 % der europäischen Bevölkerung, wobei Frauen mit 80 % der Erkrankung deutlich häufiger betroffen sind als Männer.

Diagnose von Histaminintoleranz

Bisher gibt es keine Tests, die Histaminintoleranz einfach und vor allem schnell diagnostizieren können.

Ein erster Schritt zur Diagnose ist das Erstellen eines Ernährungstagebuchs.

Dabei werden die zu sich genommenen Nahrungsmittel erfasst und eventuell auftretende Symptome protokolliert.

Sollte ein Zusammenhang zwischen den Symptomen und der Ernährung zu erkennen sein, wird in Absprache mit dem Hausarzt und einem Allergologen oder Gastroenterologen eine Auslassungsdiät begonnen.

Dabei wird für zwei Wochen konsequent auf alle Lebensmittel verzichtet, die Histamin enthalten.

Zudem wird vor der Diät und danach Blut abgenommen und die Konzentration des Histamins selbst und seines Abbauenzymes untersucht.

Sollten sich die Symptome bessern und der Spiegel des Histamins und des Enzyms verringert werden, ist dies ein starker Hinweis auf eine Histaminunverträglichkeit. Um die Diagnose abzusichern,

kann der Arzt den Patienten einen sogenannten Provokationstest unterziehen.

Und das ist der unangenehme Teil der Diagnosefindung, denn nun werden gezielt und unter ärztlicher Aufsicht histaminreiche Lebensmittel zugeführt und die Reaktion darauf untersucht.

Symptome bei Histaminintoleranz

Da Histamin auch bei Allergien eine entscheidende Rolle spielt, ähneln die meisten Symptome einer Histaminintoleranz auch denen einer Allergie und sind oft schwer von denen einer allergischen Reaktion zu unterscheiden.

- Heiserkeit, Husten, Asthma
- Nesselsucht
- Verstopfte Nase
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Blutdruckschwankungen, Herzrhythmusstörungen
- Schneller Puls
- Durchfall
- Sodbrennen
- Übelkeit, Erbrechen

Auch sind Hautveränderungen wie Schwellungen oder die Bildung von Quaddeln und Juckreiz nicht selten.

Daneben kann Histamin auch auf das Herz-Kreislaufsystem und den Magen-Darmtrakt wirken, da es dort ebenfalls Histamin-Rezeptoren gibt.

Behandlung von Histaminintoleranz

Histaminintoleranz ist nicht ursächlich zu behandeln, jedoch können die Symptome einwandfrei gelindert werden.

Ein erster und überwiegend auch sehr erfolgreicher Schritt besteht in der Umstellung der Ernährung.

Dabei sollten histaminreiche Lebensmittel weitestgehend vermieden werden.

Daneben sollten Lebensmittel ausgelassen oder zumindest reduziert werden, die zwar kein Histamin enthalten, aber dessen Freisetzung fördern, wie etwa Zitrusfrüchte.

Sollte dies aufgrund von anderen gesundheitlichen Einschränkungen nicht möglich sein, können Antihistaminika und Cromoglicinsäure verabreicht werden.

Auch eine Einnahme von Diaminoxidase (DAO), dem für den Abbau von Histamin verantwortlichen Enzym vor den Mahlzeiten ist möglich.

Ernährung bei Histaminintoleranz

Histamin kommt nicht nur im menschlichen Körper vor, sondern ist auch in Lebensmitteln enthalten.

Dabei gilt, je frischer die Lebensmittel sind, desto besser. Dies betrifft ebenso Fertig- oder Halbfertigprodukte, die ebenfalls gemieden werden sollten.

Denn bei Verfallsprozessen, wie sie in Nahrungsmitteln normal sind, entsteht Histamin.

Dies ist besonders bei tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch oder Käse zu beachten.

Bei Fleisch und Fisch gilt zudem, dass sie möglichst nicht verarbeitet sein sollten.

Dies betrifft neben Zerkleinern, wie beim Hackfleisch, auch Pökeln, Abhängen, Marinieren oder Räuchern.

Käse sollte möglichst jung sein, da sich bei einer kurzen Reifezeit ebenfalls nicht viel Histamin gebildet hat.

- Salami, Rohwürste, Gepökeltes, Geräuchertes, Getrocknetes
- Innereien
- Gereifter Käse
- Fisch: Thunfisch, Makrelen, Hering, Sardinen, Sardellen, (histidinreiches weißes Fischfleisch)
- Meeresfrüchte

Ein weiterer Stolperstein sind Produkte, die durch Fermentation und Gärung entstanden sind, da auch Bakterien und Pilze Histamin herstellen.

Zu diesen Produkten gehören Sauerkraut, sauer eingelegtes Gemüse, aber auch Sojasoße und Hefeteig.

- Sauerkraut
- Bier und Rotwein, wobei Alkohol an sich ebenfalls vermieden werden sollte
- Essig, essiglastige Produkte wie Senf, sowie in Essig eingelegte Lebensmittel (z. B. eingelegtes Gemüse)
- Hefe und Hefe-Erzeugnisse, auch Gemüsebrühe (Hefeextrakt als Geschmacksverstärker)

Daneben gibt es auch viele Gemüse- und Obstsorten, die selbst Histamin enthalten oder dessen Freisetzung fördern und daher vermieden werden sollten:

- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Zitrusfrüchte
- Erdbeeren, Himbeeren
- Ananas, Papaya, eventuell: Banane, Kiwi, Birne
- Tomaten
- Spinat
- Schwarzer Tee, Mate-Tee, Farbstoffe
- Pilze
- Avocado
- Oliven

Des Weiteren sollte Schokolade und scharfe Gewürze ebenfalls gemieden werden, genauso wie das Aufwärmen oder lange Warmhalten von Speisen. Letztendlich kann die Toleranzgrenze bei jedem unterschiedlich schwer ausgeprägt sein und es empfiehlt sich, auszutesten, wie viel Histamin jeder Betroffene verträgt und auf welche Produkte er nicht verzichten muss.

Fazit

Histaminintoleranz kann einem das Leben zur Hölle machen, aber mit der richtigen Ernährung ist sie einfach und ohne Medikamente in den Griff zu bekommen.

Am Anfang ist es natürlich schwer, sich alle „guten“ und „schlechten“ Lebensmittel zu merken.

Doch mit der Zeit weiß man aus dem Effeff, was man essen darf und was man lieber meiden sollte.

Auf den ersten Blick erscheint eine Ernährung ohne Wurst, Tomate, Brot und vor allem Schokolade wenig erstrebenswert, doch man sollte sich nicht auf das konzentrieren, was man nicht mehr essen sollte, sondern auf das, was einem bleibt.

Es gibt noch so viele andere Lebensmittel, die sich zu entdecken lohnen.

14-Tage-Ernährungsplan

Es ist schade, dass sich viele Menschen erst mit ihrem Essen und ihren Essgewohnheiten auseinandersetzen, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist und man Unverträglichkeiten gegen ein Produkt entwickelt.

Dabei ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung einfach, auch wenn man Einschränkungen in Bezug auf bestimmte Lebensmittel hat.

Dieser Plan für die nächsten 14 Tage soll Ihnen, werte Leser, verdeutlichen, wie einfach es ist, zwei Wochen gesund zu leben und dabei sein Histamin im Griff zu haben.

Ihr persönlicher Ernährungsplan:

Tag 1:

- Frühstück: Frühlings-Cloudbread
Mittagessen: Kokos-Mangold-Suppe und danach überbackene Aprikosen
Abendessen: Kartoffel- Focaccia mit Zucchini

Tag 2:

- Frühstück: Brombeer-Pistazien-Joghurt
Mittagessen: Zucchini-Nudeln mit Radicchio
Abendessen: gefülltes Kalbssteak

Tag 3:

- Frühstück: Blaubeere-Kokos-Smoothie
Mittagessen: Lamm-Paprika-Ragout
Abendessen: Blumenkohltortilla

Tag 4:

- Frühstück: Hüttenkäse mit Kresse und Knäckebrot
Mittagessen: Sellerie-Apfelsuppe und als Nachtisch indischem Milchreis
Abendessen: Rotkohlsalat mit Feta und Granatapfel

Tag 5:

- Frühstück: Omelette mit Paprika und Cheddar
Mittagessen: Couscoussalat mit Trauben und Käse
Abendessen: Puten-Pfeffersteak in Rahmsauce

Tag 6:

- Frühstück: Veganes Hafer-Porridge mit Mango und Kokos
Mittagessen: Kalb-Zwiebel-Auflauf
Abendessen: Gurkensalat mit Dill und Radieschen

Tag 7:

- Frühstück: Ricotta-Pancakes mit Aprikosen
Mittagessen: Lamm-Paprika-Ragout
Abendessen: Mangold-Quiche

Tag 8:

- Frühstück: Joghurt-Granatapfel-Smoothie
Mittagessen: Huhn mit Kürbis und Lauch
Abendessen: Blattsalat mit Wassermelone und Schafskäse

Tag 9:

- Frühstück: French Toast mit Hagebutten-Quark-Dip
Mittagessen: Bunte Bowl mit Lachs und Eiern und als Nachtisch Quarkcreme mit Beeren
Abendessen: Wraps mit Gemüse und Kochschinken

Tag 10:

- Frühstück: Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen
Mittagessen: Spargel in Sesampanade mit buntem Gemüsesalat mit Apfel und Joghurtsauce
Abendessen: Hähnchen-Reis-Pfanne mit Brokkoli und Mais

Tag 11:

- Frühstück: Radieschen-Gurken-Smoothie
Mittagessen: Fenchelsuppe und als Nachtisch Brombeere-Pfirsich-Smoothie
Abendessen: Pork Pies

Tag 12:

- Frühstück: Apfeldrink mit Zimt
Mittagessen: gefüllte Kalbsschnitzel mit Mango und Mozzarella
Abendessen: Bratpaprika mit Sodabrot mit Petersilie

Tag 13:

- Frühstück: herhaftes Müsli mit Dinkelsprosse
Mittagessen: Deftiger Steckrüben-Möhren-Eintopf mit Rind und Sesam-Vanille-Eis
Abendessen: Fischburger mit Krautsalat nach britischer Art

Tag 14:

- Frühstück: Chiapudding mit Mandeljoghurt-Parfait
Mittagessen: Schweinebraten mit Gemüse im Römertopf
Abendessen: Vollkornbrötchen mit Möhren-Dattel-Creme

Rezepte

Ein Salat ohne Essig? Eine Suppe ohne Gemüsebrühe? Oder Kuchen ohne Schokolade?

Histamin steckt leider in vielen Lebensmitteln, die selbstverständlich und in großem Umfang verwendet werden.

Dazu gehören unter anderem auch Schokolade, Senf, Zitronensaft und Tomatenmark.

Am Anfang mag sich das wie ein Ding der Unmöglichkeit anfühlen, auf diese Dinge zu verzichten.

Aber mit ein wenig Übung gelingt dies spielend. Dazu sei jeder Betroffene dazu angehalten, vorsichtig zu testen, wie viel Histamin er verträgt und man nicht vielleicht doch den Salat mit einem Schuss Essig anmachen oder die Suppe mit handelsüblicher Gemüsebrühe würzen kann.

Sollte dies jedoch nicht möglich sein, gibt es hier eine große Auswahl an Rezepten, bei denen man auf fast nichts verzichten muss.

Und nun können Sie auch schon anfangen und sich in Ihrer Küche nach Herzenslust austoben – Guten Appetit!

Alleine dieses neue Körpergefühl und Lebensbewusstsein ist eine Umstellung wert.

Ihre

Hermine Krämer

Frühstück

Neben ausreichend Schlaf ist ein wichtiger Grundstein für einen gelungenen Start in den Tag ein leckeres, gesundes Frühstück.

Mit einem leichten Frühstück ist man bestens gewappnet für die Herausforderungen eines jeden Tages und hat genug Power seine Aufgaben anzugehen, egal ob im Beruf, dem Haushalt oder im Urlaub!



Veganes Hafer-Porridge mit Mango & Kokos

Fertig in: 20 Min.

Portionen: 1

Nährwerte: Energie 376 kcal; Eiweiß 9 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 51 g

Zutaten:

- 150 ml Kokosdrink
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- 100 g Mango
- 15 g Kokoschips

Zubereitung:

1. Dem erhitzten Kokosdrink Haferflocken und Ahornsirup zusetzen.
2. 2- 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
3. 5 Minuten den Hafer quellen lassen.
4. Kokoschips ohne Fett bei mittlerer Wärmezufuhr kurz rösten.
5. Die Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
6. Den Porridge vom Herd nehmen, in ein Schälchen geben und Mango und Kokoschips hinzufügen.

Guten Appetit!

Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen

Fertig in: 15 Min.

Portionen: 1

Nährwerte: Energie 375 kcal; Eiweiß 20 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 42 g

Zutaten:

- 5 g Lollo bionda
- 5 g roter Eichblattsalat
- 1 1/2 Radieschen
- 1/4 Salatgurke
- 1/2 Kästchen Kresse
- 2 Scheiben Vollkornbrot oder das Möhren-Eiweiß-Brot aus dem Kapitel „Brot und Brötchen“
- 2 Teelöffel Frischkäse (45 % Fett i. Tr.)
- 20 g Kochschinken
- 20 g Gouda

Zubereitung:

1. Beide Salate waschen und trockenschleudern.
2. Radieschen und Gurke abwaschen und klein schneiden.
3. Die Kresse ernten.
4. Eine Scheibe Brot mit Frischkäse bestreichen, dann den Lollo bionda, Schinken, Gurke, Käse, Eichblattsalat, Radieschen und Kresse darauflegen.
5. Die andere Scheibe Brot mit dem restlichen Frischkäse schmieren und darauflegen.

Guten Appetit!

French Toasts mit Hagebutten-Quark-Dip

Fertig in: 15 Min.

Portionen: 1

Nährwerte: Energie 458 kcal; Eiweiß 23 g; Fett 21 g; Kohlenhydrate 42 g

Zutaten:

- 1 Ei (Größe M)
- 1 1/2 Eßlöffel Milch (3,5 % Fett)
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 150 g Zwetschgen
- 1 1/2 Teelöffel Butter
- 1 1/2 Teelöffel Honig
- 65 g Magerquark
- 25 g Ziegenfrischkäse
- 1 gehäufter Teelöffel Hagebuttenmark

Zubereitung:

1. Eier und Milch miteinander vermischen und in eine Auflaufform oder einen Teller geben.
2. Die Toastbrot scheiben hineinlegen und vollsaugen lassen.
3. Danach die Scheiben wenden.
4. In der Zwischenzeit die Zwetschgen putzen, entkernen und klein schneiden.
5. 1 Teelöffel Butter in einer Pfanne schmelzen lassen.
6. Die Pflaumen mit einem Teelöffel Honig hinzugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten unter Rühren anbraten.
7. Die restliche Butter in einer anderen Pfanne schmelzen lassen und darin die Toastscheiben von beiden Seiten braten, bis der French Toast goldbraun ist.
8. Quark und Frischkäse vermischen.
9. Das Hagebuttenmark zur Quark-Frischkäse-Mischung hinzufügen.
10. Den übrigen Honig auf die French Toast geben.

Guten Appetit!

Hüttenkäsefrühstück mit Crunch

Fertig in: 10 Min.

Portionen: 1

Nährwerte: Energie 486 kcal; Eiweiß 24 g; Fett 22 g; Kohlenhydrate 46 g

Zutaten:

- 37 g Haferflocken
- 15 g gehackte Mandeln
- Kleine Prise Salz
- 100 g Hüttenkäse
- 75 g griechischer Joghurt
- 1/2 Apfel
- Kleines Stück Ingwer
- 1/4 Teelöffel Kardamom
- 1/4 Teelöffel Zimt
- 1/2 Esslöffel Honig

Zubereitung:

1. Haferflocken und Mandeln salzen und ohne Öl unter gelegentlichem Umrühren rösten, bis es duftet.
2. Hüttenkäse und griechischen Joghurt vermischen.
3. Apfel waschen, entkernen und klein schneiden.
4. Ingwer schälen und reiben.
5. Die angebratene Haferflocken-Mandel-Mischung mit dem geriebenen Ingwer, Kardamom und Zimt vermischen.
6. Diese Mischung zu dem Hüttenkäse-Joghurt geben, den Apfel hinzufügen und den Honig hinzugeben.

Guten Appetit!