

INHALT

Wissenswertes.....	1
<i>Was ist SIBO überhaupt?</i>	2
<i>Ernährung</i>	5
<i>Tipps und Tricks</i>	8
 Frühstück	 12
<i>Pancakes</i>	13
<i>Kokos-Reispudding</i>	14
<i>Zucchini-Frühstücksmuffins</i>	15
<i>Selbst gemachtes Granola</i>	16
<i>Bananenbrot-Porridge</i>	17
<i>Asiatische Frühstücksbowl</i>	18
<i>Chia-Pudding mit Obst</i>	19
<i>Mexikanische Frühstückseier</i>	20
<i>Waffeln</i>	21
<i>Möhren-Porridge</i>	22
 Brote	 23
<i>Knäckebrot ohne Mehl</i>	24
<i>Fluffiges Rosmarin-Brot</i>	25
<i>Bananen-Karotten-Brot</i>	26
<i>Low-Carb-Zucchini-Brot</i>	27
<i>Mandelmehl-Brötchen</i>	28
<i>Superfood-Brot</i>	29

Aufstriche, Soßen, Dips30

<i>Avocado-Limetten-Dressing</i>	31
<i>Baba Ghanoush</i>	32
<i>Basilikum-Pesto</i>	33
<i>Rote-Bete-Dip</i>	34
<i>Kräuter-Kürbiskern-Pesto</i>	35

Salate36

<i>Quinoa-Salat Thai-Style</i>	37
<i>Granatapfel-Sellerie-Salat</i>	38
<i>Fruchtsalat</i>	39
<i>Bohnen-Kartoffel-Salat</i>	40
<i>Asia-Zucchini-Salat</i>	41
<i>Papaya-Hühnchen-Salat</i>	42
<i>Warmer Grünkohlsalat</i>	43
<i>Auberginensalat</i>	44
<i>Orangen-Walnuss-Salat</i>	45

Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel.....46

<i>Keine-Bohnen-Chili</i>	47
<i>Hühnchen-Salbei-Risotto</i>	48
<i>Hähnchen in Honig-Senf-Soße</i>	49
<i>Kokos-Basilikum-Pfanne</i>	50
<i>Gebratenes Hähnchen mit gedämpftem Gemüse</i>	51
<i>Hähnchen-Paella</i>	52
<i>Fleischsalat-Wraps</i>	53
<i>Swiss-Steak</i>	54
<i>Schaschlikspieße</i>	55
<i>Hirse-Hack-Eintopf</i>	56
<i>Teriyaki-Pfanne</i>	57
<i>Indisches Schmorhuhn</i>	58

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten..... 59

<i>Fischersmann-Eintopf</i>	60
<i>Poké Bowl mit Karottenreis</i>	61
<i>Thunfisch-Brokkoli-Salat</i>	62
<i>Orangen-Butter-Lachs</i>	63
<i>Weißwein-Heilbutt mit Gemüse</i>	64
<i>Chili-Kabeljau</i>	65
<i>Lachs mit Blaubeersofe</i>	66
<i>Scharfe Shrimp-Bowl</i>	67
<i>Lachs-Gemüse-Suppe</i>	68

Vegetarische Hauptgerichte..... 69

<i>Kartoffel-Pilz-Suppe</i>	70
<i>Cremige Tomatensuppe</i>	71
<i>Einfache Blumenkohl-Pizza</i>	72
<i>Süßkartoffel-Puffer mit Kimchi</i>	73
<i>Gemüse-Tarte</i>	74
<i>Ofen-Ratatouille</i>	75
<i>Spinat-Quiche ohne Kruste</i>	76
<i>Überbackene Aubergine</i>	77
<i>Gnocchi in Salbeibutter</i>	78
<i>Kartoffelgratin</i>	80
<i>Hirsen-Soufflé</i>	81
<i>Gemüse-Buchweizen-Auflauf</i>	82
<i>Möhren-Tagliatelle</i>	83
<i>Gefüllte Zucchinirolle</i>	84

Vegane Hauptgerichte 85

<i>Ofengemüse</i>	86
<i>Veganes Curry</i>	87
<i>Sommer-Gemüsesuppe</i>	88

<i>Rote-Linsen-Dahl</i>	89
<i>Buchweizen-Pfannkuchen mit Gemüse</i>	90
<i>Sommerröllchen</i>	91
<i>Gemüse-Tofu-Pfanne</i>	92
<i>Vegane Burritos</i>	93
<i>Kürbis-Karotten-Risotto</i>	94
<i>Gemüse-Wraps mit Hummus</i>	95
<i>Ofenkartoffeln</i>	96
 Fingerfood & Snacks	 97
<i>Blumenkohl-Snack</i>	98
<i>Snack-Frittata</i>	99
<i>Knusprige Grünkohl-Chips</i>	100
<i>Knoblauch-Kräuter-Cracker</i>	101
<i>Blaubeeren-Energy-Balls</i>	102
<i>Chicorée-Fächer</i>	103
<i>Kohlrabi-Pommes</i>	104
<i>Auberginen-Mini-Pizza</i>	105
<i>Feigen in Schokolade</i>	106
<i>Gebackene Eier-Muffins</i>	107
 Süßspeisen & Desserts	 108
<i>Walnuss-Riegel</i>	109
<i>Zitronen-Tarte</i>	110
<i>Pistazien-Baklava</i>	111
<i>Erdmandel-Himbeer-Macarons</i>	112
<i>Beeren-Parfait</i>	113
<i>Chocolate-Chip-Eiscreme</i>	114
<i>Erdbeer-Rhabarber-Crumble</i>	115
<i>Zimtplätzchen</i>	116

Getränke	117
<i>Leinsamen-Tee</i>	118
<i>Acai-Drink</i>	119
<i>Erdnuss-Bananen-Smoothie</i>	120
<i>Kurkuma-Tee</i>	121
<i>Magen-Heiltee</i>	122
<i>Himbeershake</i>	123