

6 VORWORT

9 LAKTOSEINTOLERANZ – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Was ist Laktoseintoleranz?
- 15 So wird Laktoseintoleranz diagnostiziert

19 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 20 Richtig essen bei Laktoseintoleranz
- 30 Die Inhaltsstoffe unserer Nahrung
- 42 Laktosefreier Musterplan
- 44 6 Tipps für das tägliche Leben bei Laktoseintoleranz

47 60 REZEpte – LECKER ESSEN BEI LAKTOSEINTOLERANZ

- 48 Frühstück
- 48 Sonntagsfrühstück
- 50 Europafrühstück
- 51 Nordseefrühstück
- 52 Bauernfrühstück
- 54 Pancakes
- 56 Honig-Bananen-Müsli
- 57 Rote-Grütze-Müsli
- 58 Vitamindrink
- 59 Mango-Lassi
- 60 Zweifruchtkonfitüre mit Vanille
- 61 Rhabarber-Fruchtaufstrich mit Brombeeren
- 62 Erdbeer-Kokos-Konfitüre

64 Mittagessen

- 64 Kartoffelsuppe mit Schinkenchips
- 66 Kürbis-Orangen-Suppe
- 67 Eier mit Tomatenvinaigrette
- 68 Lachs mit Teriyaki-Dressing
- 70 Zitronenhähnchen
- 71 Rinderragout
- 72 Überbackenes Schweinefilet mit Cocktailltomaten
- 74 Hackfleischpfanne „Chinese Style“
- 76 Ofenlachs auf Kartoffel-Karotten-Gemüse
- 78 Scholle mit Cocktailltomaten
- 79 Seelachs mit Senf-Honig-Kruste
- 80 Zitronenspaghetti
- 82 Rotes Risotto
- 83 Knusperkartoffeln
- 84 Fenchelgemüse mit Tomaten-Oliven-Soße
- 86 Kartoffel-Basilikum-Püree
- 87 Mangold mit getrockneten Tomaten
- 88 Frühlingsgemüse mit Kräutersoße
- 90 Gebackener Kürbis

92 Abendessen

- 92 Bruschetta mit Thunfisch
- 93 Schinkenbrot mit Apfel
- 94 Rühreibrot mit Avocado und Krabben

- 96 Kräutercreme
- 97 Auberginenmus
- 98 Sommergemüse vom Grill
- 99 Lachsklößchen
- 100 Zucchinitortilla
- 102 Hausgemachte Gnocchi
- 104 Gurkensuppe „Italia“
- 105 Pesto rosso
- 106 Tomatensuppe „Karibik“
- 108 Chicorée-Radicchio-Salat mit Aprikosen
- 110 Fenchel-Melonen-Salat
- 111 Spaghettisalat

112 Zwischenmahlzeiten & Desserts

- 112 Honigmelone mit Avocado-Dip
- 114 Erdbeersorbet
- 115 Wassermelonen-Granita
- 116 Beerenpudding
- 118 Gelbe Grütze
- 120 Heidelbeeren-Birnen-Salat
- 122 Apfel-Crumble
- 124 Frühlingstoast
- 125 Erdbeerbrot
- 126 Schinken-Wrap
- 128 Birnen-Speck-Pfannkuchen
- 129 Roastbeef-Tomaten-Brot
- 130 Schinkenwaffeln
- 131 Kräuterwaffeln

132 ANHANG

- 132 Adressen
- 134 Register