

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 Schinken chips
- 66 Kürbis-Orangen-Suppe
- 67 Eier mit Tomatenvinaigrette
- 68 Lachs mit Teriyaki-Dressing
- 70 Zitronenhühnchen
- 71 Rinderragout
- 72 Überbackenes Schweinefilet mit Cocktailtomaten
- 74 Hackfleischpfanne „Chinese Style“
- 76 Ofenlachs auf Kartoffel-Karotten-Gemüse
- 78 Scholle mit Cocktailtomaten
- 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