

INHALT

Wissenswertes.....	1
<i>Was ist eine Fructoseintoleranz?</i>	1
<i>Symptome, Diagnose und Gründe für eine Fructoseintoleranz</i>	3
<i>Ist eine Fructoseintoleranz heilbar?</i>	4
<i>Welche Lebensmittel sind erlaubt?</i>	5
<i>Welche Lebensmittel sollten sie meiden?</i>	6
<i>Einkaufsliste</i>	7
Frühstück.....	8
<i>Melonenjoghurt</i>	9
<i>Cereals Mit Hirse</i>	10
<i>Crunchy-Müsli</i>	11
<i>Polentaschnitten mit Nüssen</i>	12
<i>Porridge</i>	13
<i>Kaffee-Müsli mit Banane</i>	14
Salate.....	15
<i>Möhrensalat</i>	16
<i>Salat mit Spargel</i>	17
<i>Quinoasalat</i>	18
<i>Griechischer Salat</i>	19
<i>Gurkensalat</i>	20
<i>Sommersalat</i>	21
Suppen.....	22
<i>Brokkolisuppe</i>	23
<i>Zitronensuppe</i>	24
<i>Avocadosuppe</i>	25
<i>Kürbissuppe</i>	26
<i>Kartoffelsuppe</i>	27

Brot & Gebäck	28
<i>Emmerbrötchen</i>	29
<i>Kräftiges Dinkelbrot</i>	30
<i>Quarkbrötchen</i>	31
<i>Schnelles Nussbrot ohne Weizen</i>	32
<i>Dinkel-Kürbis-Zopf</i>	33
<i>Dinkelbaguette</i>	34
Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel	35
<i>Frikadellen</i>	36
<i>Flammkuchen mit Speck</i>	37
<i>Glasiertes Hähnchen auf Feldsalat</i>	38
<i>Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf</i>	39
<i>Kiwi-Hähnchen</i>	40
<i>Papayapute mit Salat</i>	41
Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten	42
<i>Spinatwaffeln mit Lachs</i>	43
<i>Pengasiusfilet mit Pellkartoffeln</i>	44
<i>Herings-Auflauf</i>	45
<i>Räucherforelle auf Feldsalat</i>	46
<i>Saiblingsfilet auf Blattspinat</i>	47
<i>Garnelentoast</i>	48
Vegetarische Hauptgerichte	49
<i>Nudeln mit Salat-Pesto</i>	50
<i>Hokkaido-Quiche</i>	51
<i>Nudeln mit Spinat und Erbsen</i>	52
<i>Gemüselasagne</i>	53
<i>Vegan / Mediterrane Spaghetti</i>	54
<i>Vegan / Basisrezept Spätzle ohne Ei</i>	55

Fingerfood & Snacks	56
<i>Müsl-Nuss-Riegel</i>	57
<i>Pizzamuffins</i>	58
<i>Buttermilch-Muffins</i>	59
<i>Müsliriegel mit Chiasamen</i>	60
<i>Schokomonde</i>	61
<i>Zimtschnecken</i>	62
Desserts	63
<i>Avocadoeis mit Minze</i>	64
<i>Würziger Zitronenkuchen</i>	65
<i>Mohnstollen</i>	66
<i>Limetteneis</i>	67
<i>Käsekuchen</i>	68
<i>Ofenschmarrn</i>	69
Getränke	70
<i>Papaya-Smoothie</i>	71
<i>Limonade</i>	72
<i>Lila Limonade mit Basilikum</i>	73
<i>Smoothie mit Aktivkohle</i>	74
<i>Melonen-Kefir-Smoothie</i>	75
<i>Grüner Kokos-Smoothie</i>	76
Soßen, Cremes & Co.	77
<i>Basilikum-Pesto</i>	78
<i>Schoko-Nuss-Brotaufstrich</i>	79
<i>Kürbismarmelade</i>	80
<i>Fructosefreie Gemüsebrühe</i>	81
<i>Cranberry-Dip</i>	82
<i>Feta-Creme mit Kurkuma</i>	83