

Obwohl nur etwa 0,4 Prozent der Deutschen an Zöliakie, also Glutenunverträglichkeit, leiden, ernährt sich ein immer größer werdender Teil glutenfrei. Gesünder soll die glutenfreie Ernährung sein, beim Abnehmen soll sie helfen. Stimmen tut das jedoch nicht! Wirklich profitieren tun von der glutenfreien Ernährung nur Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit.

Hier findest du mehr Informationen zum Thema **glutenfreie Ernährung**:
<http://bit.ly/2hetrhc>

GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Zöliakie

Zöliakie ist eine dauerhafte Unverträglichkeit gegenüber Gluten (Klebereiweiß). Gluten ist ein Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Proteinen, das im Samen vieler Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel und Grünkern vorkommt. Der Genuss von glutenhaltigen Lebensmitteln führt bei Erkrankten zu einer nicht normalen Immunreaktion, die eine chronische Entzündung des Darms mit sich führt.

Folgen

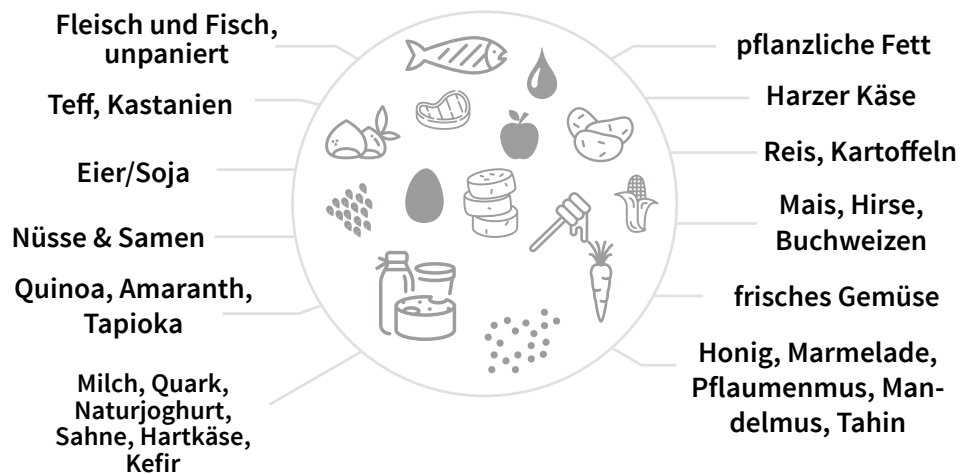
Aufgrund der Entzündung in Darm und Darmzotten, können Nährstoffe nicht mehr richtig aufgenommen werden. Zöliakie-Erkrankte leiden deswegen oft an Mangelerscheinungen. Die Unverträglichkeit kann beim Verzehren von glutenhaltigen Lebensmitteln zu körperlichen und mentalen Beschwerden führen.

SYMPTOME

Typische Symptome einer Glutenunverträglichkeit:







Übelkeit
 Durchfall, Blähungen
 Müdigkeit, Schlafstörungen
 Depressionen
 Nährstoffmangel
 Knochenschmerzen
 Blutarmut

FOOD BASICS BEI GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT









DOS AND DON'TS



-  **Speisen selber zubereiten**
-  **Zutatenlisten studieren**
-  **nach Inhaltsstoffen fragen**
-  **Kochen und Backen mit Mehialternativen**
-  **Pflanzenöle, Butter, Schmalz**
-  **reine Gewürze, Pfeffer, Salz**



-  **Brot, Back- und Teigwaren aus glutenhaltigem Getreide**
-  **Aufstriche mit Verdickungsmitteln**
-  **Light-Produkte mit glutenhaltigen Ersatzstoffen**
-  **Panierte Speisen**
-  **Fertiggerichte und Gewürzmischungen**
-  **Fertig-Kaffeegetränke, Bier, Malzgetränke**

FRÜHSTÜCK

Kokospudding mit Himbeeren



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

450 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2xqbSnN>

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Himbeeren
- 4 frische Eier
- Salz
- 200 ml Kokosmilch
- 200 g fettarme Milch
- 1 Teelöffel flüssiger Honig
- 2 Teelöffel gemahlene Flohsamenschalen

So geht's:

- Himbeeren waschen, Eier trennen
- Kokosmilch, Milch, Eigelb, Honig und gemahlene Flohsamenschalen mischen und 45 Minuten im Kühlschrank ausquellen lassen
- Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, Eischnee unter die Kokosmasse heben
- Kokospudding mit Himbeeren anrichten, sofort servieren

SNACK

Glutenfreies Bananenbrot mit Beeren



ZEITAUFWAND

aufwändig

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

190 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2ySuKvV>

Zutaten für 16 Portionen:

- 180 g Mandelmehl
- 100 g Kokosöl
- 5 Esslöffel Honig
- 3 Eier
- 50 g Kokosraspeln
- 3 Teelöffel glutenfreies Backpulver
- 2 Bananen
- 2 Esslöffel Apfelmus
- 100 g Beeren, gefroren

So geht's:

- Backofen vorheizen: E-Herd 200 °C/Umluft 175 °C/Gas Stufe 3.
- Backform mit Kokosöl einfetten oder mit Backpapier auslegen.
- Kokosöl, Honig und Eier in Schüssel cremig schlagen. Mandelmehl, Kokosraspeln und Backpulver dazu geben.
- Bananen kleinschneiden, mit Gabel zerdrücken und mit Apfelmus vermengen.
- Die Bananen-Apfel-Mischung zum restlichen Teig geben. Die gefrorenen Beeren unter den Teig mischen.
- Teig in die Backform füllen, 70 Minuten im Ofen backen. Nach 50 Minuten die Backform mit Aluminiumfolie abdecken.

MITTAG

Kumpir



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

450 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2zJFZEm>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 große Kartoffeln
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 50 g Hirse
- 1 kleine Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Frischkäse
- 50 ml Milch

So geht's:

- Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- Gewaschene, geölte Kartoffeln in Alufolie einwickeln, für 30 Minuten im Ofen backen.
- Hirse kochen. Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen.
- Radieschen und Tomaten waschen, vierteln. Petersilie hacken, mit Hirse, Tomaten und Gurke vermengen, würzen.
- Quark, Milch und Frischkäse mit Zitronensaft verrühren und würzen.
- Kartoffeln aus der Alufolie nehmen und halbieren.
- Einen TL Butter und Hirs Salat darauf geben und mit Quark-Dip servieren.

ABENDESSEN

Süßkartoffel-Linsen-Spinat Gratin



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

550 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2gOM1zL>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Süßkartoffel, in Scheiben geschnitten
- 150 g Spinat, frisch
- 1 Dose Linsen, glutenfrei
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 100 g geriebener Käse
- 100 g Sojacreme
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- 2 Esslöffel Nussmischung
- ½ Lauchstange
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Die Süßkartoffelscheiben auf beiden Seiten anbraten.
- In eine Auflaufform eine Schicht Süßkartoffeln geben. Dann mit einer Schicht Petersilie bedecken. Die Linsen gleichmäßig als nächste Lage verteilen. Diese mit dem geschnittenen Lauch bestreuen. Dann folgt eine großzügige Schicht Spinatblätter. Darüber die Nussmischung streuen und eine Lage Süßkartoffeln.
- Die Sojacreme über die Masse geben und mit Käse bestreuen, würzen.
- Den Auflauf bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen.

FRÜHSTÜCK

Buchweizencrepes mit Spinat und Feta



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

390 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2yPpOs0>

Zutaten für 28 Stück:

- 75 g Buchweizenmehl
- 50 g Reismehl
- 8 g Tapiokastärke
- 1 Messerspitze Backpulver, glutenfrei
- 1 Ei
- 200 ml Milch
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 Esslöffel Butter
- 1 Eiweiß
- 200 g Baby-Spinat
- 100 g Schafskäse
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Buchweizenmehl, Reismehl, Tapiokastärke, Backpulver, Eier und Milch verrühren, 30 Minuten quellen lassen.
- Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.
- Butter in Pfanne erwärmen, eine halbe Kelle Teig in die Pfanne geben, von beiden Seiten goldbraun backen. Teig so aufbrauchen.
- Öl in großem Topf erhitzen, gewaschenen Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen, würzen. Feta klein würfeln.
- Pfannkuchen mit Spinat und Feta füllen und aufrollen.

SNACK

Vegetarisches Chili mit Schokolade und Kaffee



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

345 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2lhJQGH>

Zutaten für 2 Portionen:

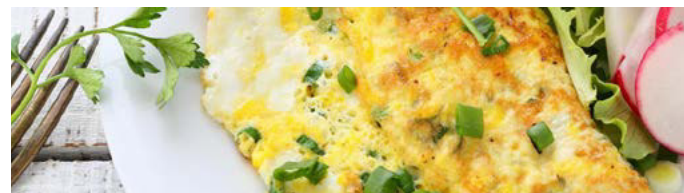
- 200 g Bohnenmischung
- 1 Karotten, gehackt
- 20 g dunkle Schokolade
- 1 EL frischer Kaffee
- 200 g stückige Tomaten
- 30 g Walnüsse, gehackt
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Schluck Rotwein
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Chilischote, in Ringe geschnitten
- etwas Paprikapulver, Oregano, Salz, Pfeffer

So geht's:

- Knoblauch hacken, Zwiebel würfeln, würzen, anbraten.
- Bohnenmischung und Karotten dazu geben und kurz köcheln lassen. Tomatenmasse und Walnüsse dazu geben und etwa 30 Minuten auf mittlerer Stufe kochen.
- Schokolade, Rotwein und Kaffee unterrühren. Nochmal fünf Minuten kochen.
- In Schüsseln geben und mit etwas Petersilie dekorieren.

MITTAG

Kartoffel-Kresse-Suppe



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

174 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2z6BIDS>

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Kartoffeln
- ½ Bund Brunnenkresse
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 ½ Esslöffel Butter
- ½ Schalotte
- 250 ml Gemüsebrühe
- 140 ml Wasser
- Pfeffer und Salz

So geht's:

- Brunnenkresse waschen, putzen, Stiele entfernen..
- Gewürfelte Zwiebeln und Butter in 2 EL Olivenöl 4 bis 5 Minuten garen.
- Gemüsebrühe, Wasser und Kartoffelwürfel hinzugeben, zugedeckt köcheln lassen, bis Kartoffeln weich sind.
- Kresse dazugeben und weitere 3-4 Minuten köcheln.
- Alles mit einem Stabmixer auf dickflüssige Konsistenz glatt rühren und servieren.

ABENDESSEN

Gebackener Mandeltofu



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

610 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2ySOJKP>

Zutaten für 2 Portionen:

- 800 g Tofu
- 200 g gemahlene Mandeln
- 2 Esslöffel Paprikapulver
- 4 Teelöffel Sojasauce
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 2 Teelöffel Agavendicksaft

So geht's:

- Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die Zutaten für die Marinade (Sojasauce, Sesamöl und Agavendicksaft) in einer Schüssel mischen und den Tofu darin etwa eine Stunde marinieren.
- Den Tofu aus der Marinade nehmen und in den gemahlenden Mandeln mit der Paprika wälzen.
- Den Tofu in einer Auflaufform etwa 20-25 Minuten backen. Den Tofu auf einem Salat oder mit Kartoffeln servieren.

FRÜHSTÜCK

Glutenfreie Banane-Kokos-Waffeln



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

430 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2yTIO9J>

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 große Eier
- 3 Esslöffel Kokosmehl
- 2 Bananen
- ½ Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Teelöffel Vanille-Extrakt

So geht's:

- Alle Zutaten im Mixer zu homogener Masse mixen.
- Waffeleisen erhitzen und die Hälfte Teig hineingießen.
- 5 Minuten hellbraun backen.
- Die Waffel vorsichtig herausnehmen und auf Teller geben. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

SNACK

Glutenfreies Brot mit Kürbiskernen



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

110 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2h9UcU4>

Zutaten für 24 Portionen:

- 500 ml lauwarmes Wasser
- 300 g Buchweizenmehl
- 200 g Reismehl
- 42 g Hefe
- 100 g Kürbiskerne
- 75 g Leinsamen
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Prise Salz
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Essig
- etwas Öl für die Form

So geht's:

- Backofen vorheizen: E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 3.
- Hefe und Honig in Wasser auflösen.
- Buchweizenmehl, Reismehl, Kürbiskerne, Leinsamen und Salz mischen, mit Hefewasser vermengen.
- 2 Esslöffel Öl sowie das Essig zugeben und noch einmal verkneten.
- Brotteig in gefettete Kastenform geben. Die Oberfläche glatt streichen und längs mit einem Messer einkerben.
- Teig 1 Stunde gehen lassen. Danach mit 2 EL Öl bestreichen.
- Brot für 10 Minuten backen, Temperatur reduzieren, weitere 50 Minuten backen, auskühlen lassen, aus der Form stürzen.

MITTAG

Glutenfreier Linsen-Curry-Topf mit Hühnchen



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

518 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2xqYRqD>

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Süßkartoffeln
- 150 g Karotten
- 15 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 80 g Linsen, z.B. rote Linsen
- 1 Esslöffel Currypulver
- 125 ml Wasser
- 125 ml Kokosmilch
- ½ Bund Koriander
- ½ Zitrone
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Süßkartoffeln und Möhren mundgerecht schneiden, in Öl mit Curry andünsten.
- Knoblauch, Zwiebel und Ingwer würfeln, mit Linsen in Topf geben, mit Wasser aufgießen.
- Hähnchen mundgerecht schneiden, in den Topf geben, 20 Minuten köcheln, Kokosmilch hinzufügen, salzen.
- Koriander und Zitronensaft vor dem Servieren unterheben.

ABENDESSEN

Salat Gazpacho



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

240 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2gPnMRZ>

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- etwas Salz
- 80 ml Weißwein
- 2 Esslöffel Rosinen
- 3 Zweige Koriander
- 1 Zweig Minze
- 230 g Eisberg-Salat
- 30 g Brunnenkresse
- 50 g Zuckerschoten
- etwas Borretsch-Blüten zur Deko

So geht's:

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Salz hinzugeben, mit Wein ablöschen. Rosinen hinzugeben.
- Für zwei Minuten kochen, Koriander und Minze hinzugeben. Eine Minute kochen, von der Hitze nehmen, vollständig abkühlen lassen.
- Währenddessen einen großen Topf Salzwasser kochen. Salat und Brunnenkresse für ca. 1 Minute kochen, mit Eiswasser abschrecken, Wasser abgießen.
- Zwiebelmischung, Salat und Brunnenkresse mit 250 ml Wasser pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, bis zum Servieren kühlen.