



Dipl. oec. troph. Bettina Snowdon

111 Rezepte bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Leckere Gerichte ohne Lactose, Fruktose, Gluten, Hisamin, Sorbit

184 Seiten, ca. 40 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3109-0

€ 20,00 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 15.09.2022

- **Alle wichtigen Informationen über die richtige Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
- **111 Rezepte für Menschen mit Gluten-, Histamin-, Laktose-, Fruktose- und/oder Sorbitintoleranz**
- **Mit vielen wichtigen Tipps, wie man Mangelerscheinungen verhindert und Lebensmittel sinnvoll und lecker ersetzt**

Multi-Intoleranzen: Was darf ich überhaupt noch essen?

Verdauungsprobleme, Übelkeit, Bauch- und Kopfschmerzen oder Befindlichkeitsstörungen

– Unverträglichkeiten gegenüber Inhaltsstoffen in unserer Nahrung wie Gluten, Laktose, Histamin, Fruktose, Sorbit oder einer Kombination aus diesen nehmen zu. Die Intoleranzen schränken die Lebensqualität erheblich ein und Betroffene fragen sich häufig, was bei ihnen überhaupt noch auf den Teller darf. Dieses Buch zeigt mit 111 gut bekömmlichen Rezepten, wie groß die Möglichkeiten sind und wie abwechslungsreich und lecker Ihre Ernährung trotzdem sein kann.

Auswahl der Rezepte:

Frühstücksvarianten

- Pumpkin-Spice-Latte
- Hirseporridge mit Früchten
- Möhren-Mandel-Aufstrich

Snacks, Suppen und Salate

- Brokkoli-Tartar mit Roter Bete

- Paprikacremesuppe

- Lamm-Kartoffel-Salat

Hauptgerichte

- Schmorgrurken mit Lachs

- Kartoffel-Möhren-Puffer

- Spargelrisotto

Gebäck und Nachspeisen

- Leinsamenbrot

- Süße Waffeln

- Pfirsich-Aprikosen-Eis

Selbstgemacht statt Fertigprodukt

- Schneller Mandelrindk

- Gemüsebrühpulver

Die Autorin

Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon war viele Jahre Lektorin und Projektmanagerin in Ratgeberverlagen. Heute arbeitet die Hamburgerin für Buchverlage, für die sie erfolgreich Titel mit den Schwerpunkten Essen und Trinken sowie Ernährung entwickelt, schreibt, lektoriert und übersetzt. Für ihre Bücher wurde sie mehrfach von der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet.

