



## KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

### Histaminfrei kochen für die ganze Familie

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski  
Trias Verlag 2011  
ISBN: 978-3830433187  
159 Seiten, 17,95 EUR



---

#### Jetzt kommt Abwechslung in die Küche - auch ohne Histamin!

Bei einer Histamin-Intoleranz sind viele Lebensmittel tabu. Doch Langeweile auf dem Tisch? Das muss nicht sein! Dieses Buch bietet 110 originelle Koch- und Backideen mit histaminarmen oder -freien Zutaten. So zaubern Sie leckere Gemüseaufläufe, fruchtig-süße Desserts und duftende Backwaren, die Ihnen bekommen und herrlich schmecken.

#### Zum Inhalt:

- o Vorwort
- o Was Sie über Histamin-Intoleranz wissen sollten
- o Phantasievoll kochen für die ganze Familie
- o Frühstücksideen
- o Warme und kalte Kleinigkeiten
- o Warme Hauptgerichte
- o Desserts und Süßspeisen
- o Kuchen, Gebäck und Brot
- o Feste
- o Rezeptverzeichnis

Schmeckt Gästen, Freunden und der Familie  
Sie brauchen keine "Extra-Diät". Alle essen gerne mit.  
Und dafür gibt es auch noch Komplimente.

#### Rundum gut versorgt

Vom Frühstück bis zum Abendessen: Sie erhalten alle Nährstoffe, die Sie brauchen. So bleiben Sie fit und leistungsfähig.

#### Ihr Plus - mehr als nur Rezepte

Verträglich einkaufen: Histaminarme Lebensmittel im Überblick. Richtig lagern und zubereiten: So vermeiden Sie Histamin. Zutaten austauschen: So klappt die histaminarme Ernährung ganz entspannt.

#### Leseproben:



**Einleitung**  
**Leseprobe PDF**  
**6 Seiten 100 Kb**



**Frühstücksideen**  
**Leseprobe PDF**  
**6 Seiten 160 Kb**



**Hauptgerichte**  
**Leseprobe PDF**  
**6 Seiten 130 Kb**



**Kuchen und Gebäck**  
**Leseprobe PDF**  
**6 Seiten 160 Kb**



**Die wichtigsten Basis-Informationen zur Histamin-Intoleranz**

So finden Sie sich mit Ihrer Erkrankung zurecht. Und erfahren konkret, worauf es beim Essen und Trinken ankommt. Viel Spaß beim Kochen und: einen guten Appetit!

**Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>**

**Gefunden unter:**

**[http://www.laktonova.de/deutsch/kochbuecher/koestlich\\_essen\\_bei\\_histamin-intoleranz.html](http://www.laktonova.de/deutsch/kochbuecher/koestlich_essen_bei_histamin-intoleranz.html)**