



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