



## KÖSTLICH ESSEN BEI LAKTOSE-INTOLERANZ

### Wie Sie Milchzucker einfach meiden

Christiane Hof  
Trias Verlag 2011  
ISBN: 9783830434313  
161 Seiten, 17,95 EUR



### Jetzt kommt Abwechslung in die Küche – auch ohne Milchzucker!

Bei einer Laktose-Intoleranz sind zwar viele Lebensmittel tabu. Aber das bedeutet nicht, dass sich nun Langeweile auf dem Tisch breitmacht. Köstliche Fleischgerichte und tolle Rezepte für Vegetarier warten darauf, entdeckt zu werden.

### Kochen und sich gesund fühlen mit Laktose-Intoleranz

Wer Milchzucker und Milcheiweiß nicht essen darf, weil er Laktose-Intoleranzler ist oder Milcheiweiß-Allergiker, muss deswegen nicht auf leckere Speisen verzichten. Christiane Hof kocht ohne Milchzucker für die ganze Familie, und es schmeckt allen köstlich.

### Einfach und schnell

Kochen ohne Milchzucker ist einfach und viele Rezepte kann man schnell zubereiten. Der Hinweis bei jedem Rezept, in welchen Zutaten häufig versteckter Milchzucker enthalten sein könnte, erleichtert den täglichen Einkauf. Diese Buch deckt die problematischen Milchzuckerquellen auf und beweist, dass milchzuckerfreie Küche schmackhaft und lecker sein kann und oft auch schnell geht.

### Über 130 laktosefreie Rezepte

Dieses Buch bietet über 130 bekömmliche und originelle Koch- und Backideen, die meist auch milcheiweißfrei sind. Jedes Rezept weist mögliche Laktosequellen bei den Zutaten extra aus - so erleben Sie keine bösen Überraschungen!

### Leseproben:



Informationen  
Leseprobe PDF  
4 Seiten 90 Kb



Kleinigkeiten  
Leseprobe PDF  
4 Seiten 110 Kb



Frühstücksideen  
Leseprobe PDF  
4 Seiten 100 Kb



Hauptgerichte  
Leseprobe PDF  
4 Seiten 110 Kb



Desserts  
Leseprobe PDF  
2 Seiten 70 Kb

### Über die Autorin

Christiane Hof ist gelernte Arzthelferin. Ihre Tochter und ihr Ehemann sind von Laktose-Intoleranz betroffen. Seit über 20 Jahren kocht sie konsequent laktosefrei.



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

**Gefunden unter:**

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