8 VORWORT

11 HISTAMIN-INTOLERANZ – WICHTIG ZU WISSEN

12 Was ist Histamin-Intoleranz?

13 Histamin gehört zu den biogenen Aminen

15 Histamin-Intoleranz ist eine Pseudoallergie

18 Ursachen einer Histamin-Intoleranz

21 Diagnose einer Histamin-Intoleranz

24 **Welche Lebensmittel sind bei Histamin-Intoleranz geeignet?**

37 **Gesund essen bei Histamin-Intoleranz**

38 Wie hoch ist Ihr Energiebedarf?

39 Bestandteile einer gesunden Ernährung

45 UNBESCHWERT GENIESSEN – REZEPTE OHNE HISTAMIN

47 Frühstücksideen

47 Kirschmüsli

48 Vitalmüsli

50 Selbstgemachtes Knuspermüsli

51 Mohnquark mit Apfelmus

52 Beerenquark

54 Konfettiquark

55 Käse-Obst-Teller

56 Käse-Schinken-Rührei

58 Mango-Lassi

60 Heidelbeer-Shake

62 Apfel-Karotten-Smoothie

- 64 **Hauptgerichte und Beilagen**
- 64 Zucchini-cremesuppe
- 66 Asiatische Brokkolisuppe
- 67 Selleriesuppe mit Lachs
- 68 Kartoffel-Kürbis-Suppe
- 69 Mais-Nudel-Pfanne
- 70 Spaghetti mit Champignon-Sahne-Soße
- 72 Lammfilet mit Knusperkartoffeln
- 74 Lauch-Hack-Pfanne
- 75 Batate-Hack-Auflauf
- 76 Hähnchen-Gemüse-Reis
- 78 Ungarisches Paprikagüsch
- 79 Fischcurry
- 80 Kartoffel-Kohlrabi-Gratin
- 81 Safrankartoffelpüree
- 82 Asiatischer Bratreis
- 83 Gebackenes Herbstgemüse

- 84 **Abendessen und herzhafte Zwischenmahlzeiten**
- 84 Jägertoast
- 85 Fruchtiger Schinkentoast
- 86 Schinken-Ei-Wraps
- 88 Kartoffel-Zucchini-Tortilla
- 90 Zucchini-Omelette
- 92 Backofenkartoffeln mit Quark
- 94 Nudelsalat
- 95 Eiersalat
- 96 Karotten-Apfel-Rohkost
- 97 Blattsalate mit Mangodressing
- 98 Gekochter Brokkolisalat
- 99 Strammer Max
- 100 Schnittlauchpuffer

- 102 Zaziki mit Gemüsesticks
- 103 Radieschen-Frischkäse
- 103 Sommerlicher Hüttenkäse

- 104 **Desserts**
- 104 Selbstgemachter Vanillepudding
- 106 Crème Caramel
- 108 Melonensalat mit Honigjoghurt
- 109 Exotisches Mangoeis
- 110 Quarkmousse mit gemischten Beeren
- 111 Vanillequark mit Kirschen und Baiser
- 112 Vanille-Buttermilch-Gelee
- 114 Mohncrêpes mit Vanilleeis
- 116 Karamellwaffeln

- 118 **Gebäck und Brot**
- 118 Feines Mandelbrot
- 119 Leinsamenbrot
- 120 Schnelles Mischbrot
- 122 Karotten-Käse-Brot
- 123 Scones
- 124 Quark-Rosinen-Brötchen
- 126 Zimt-Muffins
- 128 Osterhasen aus Quark-Öl-Teig
- 129 Haferflockenplätzchen
- 130 Apfelkuchen
- 132 Aprikosentarte

- 134 **ANHANG**
- 134 **Wichtige Adressen**
- 135 **Buchtipps**