

## Küchentips für Allergiker - REZEPTE

Klara Haberecht

Sie können ersetzen:

Milch durch

- Sahne-Wassergemisch: 1:2, in Pfannkuchen-, Hefe- o. Kuchenteig und
- Mandelmilch: 2 Teel. Mandelmus auf 200 ml Wasser oder
- Sesammilch: 2 Teel. Sesammus auf 200 ml Wasser (oder 1 Eßl. Sesamsamen frisch gem).
- Variationen: pür. Banane, o. pür. Apfel, o. pür. Birne oder pür. Himbeeren zugeben 2 Eßl, feine Hafer- o. Dinkelflocken, o. 1 Eßl. Buchweizen oder Hirse gemahlen. Mit kochendem Wasser übergießen, kurz quellen lassen u. Mandelmus zugeben.

Hühnereiweiß durch

- Mineralwasser beim Backen von Waffeln, Mürbteig, bei Pfannkuchen, Spätzle o .im Nudelteil.

Zucker durch

- verträgliche Süßmittel, wie Ursüße, Sucanat = Vollrohrzucker, Milchzucker ( v.a. bei Pilzerkrankung), Akazienhonig, Ahornsirup.

Getreide durch Hirse, Buchweizen, Amaranth, Mais, Reis.

Leitungswasser durch

- stilles Min.Wasser, wie Remus Quelle, Volvic usw. o. durch Quellwasser.

Bei den Rezepten ist Voraussetzung, daß alle Produkte aus kontrolliert-biologischem Anbau stammen und ihre Verträglichkeit durch die Suchdiät bestätigt wurde.

Süßigkeiten zum Kaufen:

- Zartbitterschokolade von Vitana mit Milchzucker
- Zartbitterschokolade von Rapunzel mit Vollrohrzucker, beide milchfrei

Süßigkeiten selbstgemacht:

Süßer Brotaufstrich:

- Obst pürieren, mit Mandel- o. Sesammus vermischen.
- Mandelmus mit Butter, Kakao u. wenig verträgl. Süßmittel verrühren.

Pralinen:

- Obst pürieren o. ungeschw. Trockenobst kleinhacken, mit Mandelmus, Sesammus o. Kokosflocken u. feingem. Dinkelmehl, o. Hirseflocken, o. Puffreis o. gepufftem Amaranth zu dickem Brei kneten, evtl. mit wenig Süßmittel süßen. Kugeln formen, in Kokosflocken o. Kakao wälzen.

Marzipan:

- 100 g feingem. Mandeln mit Honig und wenig Rosenwasser\* mischen. Kugeln formen oder Plätzchen ausstechen.

#### Grießbrei:

- 50 g Dinkel-Vollkorn Grieß in 200 ml Wasser-Sahnegemisch rühren, aufkochen, mit 1 Prise Meersalz u. 1 Teel. Süßmittel abschmecken.

#### Pudding:

- $\frac{1}{4}$  l Wasser-Sahnegemisch mit 1 Eßl. Maisstärke (Mondamin) o. Kartoffelstärke binden, aufkochen, 1 Teel. Süßmittel u. evtl. Naturvanille zugeben oder  $\frac{1}{4}$  Tafel Schokolade in  $\frac{1}{4}$  l Wasser-Sahnegemisch auflösen, mit 1 Eßl. Mondamin oder Kart.Stärke binden, aufkochen, evtl. süßen, mit Zimt abschmecken.

#### Eis:

- Obst (Bananen od. Himbeeren, Kiwi, Apfel etc.) pürieren, Süßmittel in Wasser lösen, dazugeben, geschlagene Sahne unterheben u. in der Eismaschine oder als Eiswürfel herstellen. Oder  $\frac{1}{4}$  Tafel Schokolade in Wasser-Sahnegemisch auflösen, evtl. 1 Prise Zimt dazu.

#### Backen Sie mit Ihrem Kind:

#### Brötchen aus Hefeteig:

- 500 g Dinkelmehl, 1 P.Hefe, Prise Salz, 250g warmes Wasser u. 1 Eßl.Öl.

### Brötchen aus Backpulverteig:

- 500 g Dinkelmehl, 100 g zerl. Butter, evtl. Süßmittel, Weinsteinbackpulver\*, evtl. warmes Wasser.

### Kekse:

- 250 g Dinkelmehl, 100 Butter, evtl. 1 Eigelb, verträgl. Süßmittel, evtl. Min.Wasser. Mürbteig herstellen, auswellen u. ausstechen.

### Dinkelbrezen:

- Hefeteig aus 500 g Mehl, 3/8 l w.Wasser, 1 P. Hefe, 1 Teel. Meersalz herstellen. 16 ?Brezen formen. 1 gehäuften Teel. Natron (Kaisers Natron)\* in Topf mit 1 l kochendes Wasser ?geben. Jeweils 2 Brezen 30 sec. reingeben. Dann aufs Backblech legen u. 20 min. bei 220° C. backen

### Fermentbrot:

- Grundansatz aus Sekowa Backferment\* herstellen; Davon 1 Eßl. mit 200 ml 40°C. ?w.Wasser und 200 g Vollkornmehl verkneten, über Nacht stehen lassen.  
Nach 12 Stunden  
400 g Mehl, 200 ml w. Wasser in dem 1 Teel. Meersalz aufgelöst wurde, dazukneten. 2 Stunden gehen lassen, in Kastenform geben und bei 200°C 80 min. backen.

### Knäckebrötchen:

- 500 g feingem. Vollkornmehl, 1 Teel Meersalz, 450 g Wasser, 75 g zerlassene Butter oder Pflanzenöl zu glattem Teig kneten. 10 min. ruhen lassen. Nochmals

kneten. 2 mm dünn auswellen, in Rechtecke schneiden, mit Gabelzinken einstechen. Auf Backblech legen und bei 200°C etwa 40 min backen. Trocken aufbewahren.

\* aus der Apotheke o.Reformhaus

Rühren u. backen Sie Ihre Liebe, guten Gedanken u. Wünsche hinein; Essen ist mehr als sattwerden. Sorgen Sie für eine ruhige, entspannte Atmosphäre am Tisch.

"Unsere Nahrung sei unser Heilmittel - unser Heilmittel sei unsere Nahrung!" (Hippokrates)