

REZEPTE

# HISTAMINARM GENIESSEN OHNE BAUCHBESCHWERDEN

- 42 **FRÜHSTÜCK**  
Ausgewählte Zutaten für Brot, Aufstrich, Müsli und Smoothie vertreiben Unwohlsein am Morgen
- 66 **SALATE & DIPS**  
Viel Gemüse macht satt und verhindert ein Zuviel an Kohlenhydraten auf dem Teller
- 82 **SUPPEN & SNACKS**  
Wärmende Suppen und abwechslungsreiche Snacks schmecken der ganzen Familie
- 102 **HERZHAFTES AUS DEM OFEN**  
Knuspriger Teig und goldbraune Käsekrusten verführen zu unbeschwerten Genussmomenten
- 120 **PASTA & MORE**  
Wer Spaghetti Bolognese schmerzlich vermisst, findet hier leckere Pasta-Alternativen
- 130 **FISCH & FLEISCH**  
Wer auf Frische und geeignete Zubereitungsarten achtet, muss auf Fisch und Fleisch nicht verzichten
- 150 **SÜSSES, KNABBEREIEN & GETRÄNKE**  
Nachmittagskaffee und Krimiabend schüren dank Stachelbeertorte und Rosmarin-Crackern keine Symptome mehr