

20 Rezepte für Fructoseintoleranz



Kürbiskern-Quark
Linse-Tomate
Mandel-Brot
Herzhafte Muffins
Vollkorn-Brötchen
Papaya Haferbrei
Braunhirse Müsli
Goldene Milch
Dinkel-Brei
Porridge
Nutella
Toast mit Rührei
Kräuter-Omelett
Kokos-Milchreis mit Himbeeren
French Dressing
Amaranth-Quinoa-Salat
Salat im Glas – fürs Büro

Reissalat mit Tomaten

Linsen-Salat

Avocado Pizza

Kürbiskern-Quark



Nährwerte für 1 Portion:

248 Kalorien | Kohlenhydrate 4g | Fette 17g | Eiweiß 18g



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Kürbiskerne
- 250 g Quark
- 75 g frische Petersilie
- 1 TL Leinöl
- 5 g Meersalz

Zubereitung:

1. *In einer Pfanne ohne Fett die Kürbiskerne anrösten. Etwa 2 EL zur Seite legen, den Rest sehr fein hacken und mit dem Quark vermischen.*
2. *Die Petersilie waschen und fein hacken. Dann mit dem Leinöl zum Quark geben und gut umrühren. Mit Salz abschmecken und mit Kürbiskernen bestreuen.*
3. *Schmeckt hervorragend zu gekochten Kartoffeln oder Vollkornbrot.*

Linse-Tomate



Nährwerte für ca. 1 Glas:

313 Kalorien | Kohlenhydrate 45g | Fette 5g | Eiweiß 20g



Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 2 Schraubgläser:

- 400 g gekochte Linsen – oder 180 g Trockenlinsen
- 80g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- Gewürze

Zubereitung:

1. *Die abgetropften Linsen mit den Tomaten in einer Schüssel zu einer cremigen Masse pürieren.*
2. *Nach Geschmack noch etwas getrockneten Rosmarin oder Koriander-pulver beimischen oder mit Salz und Zitronensaft abschmecken.*

Mandel-Brot



Nährwerte für 1 Scheibe:

189 Kalorien | Kohlenhydrate 2g | Fette 16g | Eiweiß 8g



Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten für 1 Brot:

- 6 Stk. Bio-Eier
- 1 TL Meersalz
- 100 ml Wasser
- 100 g geschroteter Leinsamen
- 150 g Mandelmehl
- 1 Pck. Weinstein-Backpulver
- 300 g Magerquark
- 1 EL Butter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170°C vorheizen. Eine Brotform gut ausbuttern.
2. Die Eier mit Salz und Wasser in einer großen Schüssel cremig rühren. Nun Leinsamen einrühren. Das Mandelmehl mit dem Backpulver mischen und mit den anderen Zutaten zu einem Teig verrühren.
3. Den Teig in die Form füllen und im Backofen etwa 50-55 Minuten backen. Dann den Stäbchentest machen.
4. Danach das Brot aus der Form stürzen und auf einem Rost auskühlen lassen.

Herzhafte Muffins



Nährwerte für 2 Muffins:

307 Kalorien | Kohlenhydrate 27g | Fette 15g | Eiweiß 14g



Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 12 Muffins:

- 50 g Zwiebeln
- 25 g frische Petersilie
- ½ Stk. Zucchini
- 75 ml natives Olivenöl
- 2 Stk. Bio-Eier
- 300 g Hüttenkäse
- 200 g Dinkelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 2 TL Meersalz
- 2 Msp. Kurkuma
- 3 EL Milch

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, von den Stielen abzupfen und auch fein hacken. Die Zucchini waschen und fein raspeln.
2. Eine 12er-Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
3. Das Öl mit den Eiern gut verrühren. Hüttenkäse, Zwiebeln, Petersilie und Zucchini dazugeben und gut unterrühren.
4. In einer anderen Schüssel das Mehl mit Backpulver, Salz, Kurkuma und ggf. Milch verrühren und unter die Käsemischung rühren.
5. Den Teig in die Förmchen füllen und etwa 15 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen!
6. Danach vor dem Genießen auskühlen lassen. 2 Muffins sind 1 Nährwertportion!

Vollkorn-Brötchen



Nährwerte für 1 Brötchen:

187 Kalorien | Kohlenhydrate 34g | Fette 2g | Eiweiß 7g



Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten für 10 Brötchen:

- ½ TL flüssiger Bio Reissirup
- ½ Würfel Bio Hefe
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 2 TL Meersalz
- 2 EL Sesam

Zubereitung:

1. Den Reissirup und die Hefe im Wasser auflösen. In einer Rührschüssel das ganze Mehl, Salz und das Hefe-Reissirup -Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Die Schüssel mit Folie abdecken und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
2. Den Backofen auf 240°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Den Teig auf einer Arbeitsfläche bemehlen und in 10 Stücke teilen. Daraus Brötchen formen und in Sesam wälzen. Dann auf das Blech setzen.
4. Die Brötchen in etwa 20 Minuten schön kross backen. Danach auf einem Gitter auskühlen lassen.

Papaya Haferbrei



Nährwerte für 1 Portion:

543 Kalorien | Kohlenhydrate 53g | Fette 28g | Eiweiß 17g



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 30g Vollkorn-Haferflocken
- 160ml Bio Milch
- 100 g Papaya
- 1 große Karotte
- 1 EL Chiasamen oder Leinsamen
- 1 Handvoll Walnüsse gehackt
- Zimt gemahlen
- Kardamom gemahlen
- Nelken gemahlen
- Ingwer gemahlen

Zubereitung:

1. Die Haferflocken in einer Pfanne bei leichter Hitze ganz kurz anrösten
2. Anschließend die Milch dazugeben, gut umrühren und aufkochen lassen
3. Jetzt die Gewürze nach Geschmack hinzufügen, die Karotte fein reiben und dazugeben.
4. Anschließend die Papaya mit einer Gabel zerdrücken.
5. Wenn der Brei die gewünschte Konsistenz erreicht hat, dann wird er in einer Schüssel mit der Papaya angerichtet.
6. Zum Schluss mit Chiasamen, Walnüsse und Zimt dekorieren.

**Versuche eine Papaya erst in Phase 3 der Ernährungsumstellung und gehe es langsam an. Meistens ist eine Papaya sehr gut verträglich, aber jeder reagiert etwas anders auf bestimmte Lebensmittel.*

Braunhirse Müsli



Nährwerte für 1 Portion:

371 Kalorien | Kohlenhydrate 53g | Fette 9g | Eiweiß 17g



Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 200g Naturjoghurt
- 1 TL Reissirup
- 2 TL gemahlene Braunhirse -> Fördert die Gesundheit der Gelenke
- 20g Haferflocken
- 100 g Papaya
- 10g Kokosflocken

Zubereitung:

1. *Papaya aufschneiden und anschließend einfach alles zu einem Müsli in einer Schüssel zubereiten.*
2. *Mit ein wenig Reissirup süßen und fertig.*

**Versuche eine Papaya erst in Phase 3 der Ernährungsumstellung und gehe es langsam an. Meistens ist eine Papaya sehr gut verträglich, aber jeder reagiert etwas anders auf bestimmte Lebensmittel.*

Goldene Milch



Nährwerte für 1 Portion:

225 Kalorien | Kohlenhydrate 23g | Fette 11g | Eiweiß 7g



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

- ½ TL Zimtpulver
- 1 EL Kurkumapulver
- ¼ TL Korianderpulver
- 1 gehäufte TL frisch gemahlener Ingwer
- 120 ml Wasser
- 1 Tasse Kuh, Mandel- oder Reismilch
- Nach Geschmack etwas Reissirup
- ½ TL kaltgepresstes Kokosöl
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. *Koriander, Zimt, Kurkuma, Ingwer und Wasser in einem Topf für 5 Minuten bei schwacher Hitze aufkochen. Anschließend sollte eine dicke Masse entstanden sein.*
2. *Jetzt in einem Schraubglas im Kühlschrank lagern. Die entstandene Paste hält etwa 4 Tage.*
3. Zubereitung der goldenen Milch:
Die warme Milch mit etwa 1 TL der Paste verrühren und eventuell mit Reissirup süßen. Anschließend einen Schuss Kokosöl dazugeben und mit etwas Pfeffer würzen.

Dinkel-Brei



Nährwerte für 1 Portion:

112 Kalorien | Kohlenhydrate 19g | Fette 1g | Eiweiß 6g



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 60 g feines Dinkelschrot
- 400 ml Wasser
- 30 g frische Petersilie
- 2 Prisen Meersalz

Zubereitung:

1. *Das Dinkelschrot in einem Topf mit dem Wasser einmal aufkochen und dann bei geringer Hitze mit Deckel etwa 10-12 Minuten ausquellen lassen. Befindet sich dann noch Wasser im Topf, das Schrot im Sieb abgießen.*
2. *Die Petersilie waschen und fein hacken. Dann mit dem Salz und Schrot gut vermengen und etwas auskühlen lassen.*
3. *Ideal für zuckerfreie Ernährung als Frühstück oder zu Fleisch- und Gemüsegerichten.*

Porridge



Nährwerte für 1 Portion:

564 Kalorien | Kohlenhydrate 54g | Fette 27g | Eiweiß 23g



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 1 Portionen:

- 50 g Haferflocken Vollkorn
- 350 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 EL Reissirup
- 20g Mandeln
- Zimt

Zubereitung:

1. Die Haferflocken mit der Milch und dem Salz in einem Topf erhitzen, dabei ständig rühren. 2-3 Minuten köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Wenn der Brei abgekühlt ist, den Reissirup einrühren.
2. Mandeln grob hacken. Das Porridge anrichten und mit Zimt und Mandeln bestreuen.

Nutella



Nährwerte für 100g:

612 Kalorien | Kohlenhydrate 16g | Fette 53g | Eiweiß 13g



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Gläser:

- 400 g Haselnüsse
- 7 EL geschmolzenes Bio-Kokosöl
- 5 EL Kakaopulver
- ½ TL Bio Vanillepulver
- 6 EL Bio Reissirup
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. *Den Backofen auf 170°C (Ober/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Nüsse darauf verteilen. Dann etwa 10 Minuten backen, dabei die Nüsse im Auge behalten, sie werden schnell zu dunkel!*
2. *Nach der Backzeit die Nüsse jeweils Handvoll vom Blech nehmen, zwischen den Handflächen reiben, dabei sollten sich die Häutchen der Nüsse lösen.*
3. *Nun die Nüsse in einem Mixer fein mahlen. Ideal ist es, wenn eine cremige Masse entsteht.*
4. *Die Masse danach mit den übrigen Zutaten mischen, je nach Geschmack kann man die Menge variieren.*
5. *Letztlich die Schokocreme in Gläser abfüllen.*

***Achtung:** Sei vorsichtig beim Testen! Nicht jede Person verträgt Kakao gleich gut.

Toast mit Rührei



Nährwerte für 1 Portion:

746 Kalorien | Kohlenhydrate 55g | Fette 46g | Eiweiß 23g



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 8 Radieschen
- 1 rote Chilischote
- 1 Handvoll Koriander
- 40 ml Olivenöl
- 2 TL Limettensaft
- 3 Bio Eier
- 3 EL Milch
- Pfeffer und Salz
- 10g Butter
- 4 Scheiben Vollkorn-Toast
- 1 Avocado
- 1 TL Chiasamen
- Geriebenen Parmesan

Zubereitung:

1. Radieschen waschen und klein schneiden. Chilischote waschen und in kleine Ringe schneiden. Korianderblätter zupfen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Diese Zutaten mit Limettensaft und Olivenöl vermischen.
2. Eier und Milch verquirlen, Butter erhitzen und die Eier zu Rührei braten, das Brot toasten.
3. Die Avocado halbieren und entkernen, dann mit einer Gabel zerdrücken und auf den Toastscheiben verteilen. Darauf das Rührei und zum Schluss die Radieschen-Mischung geben. Mit Chia und Parmesan bestreuen.

Kräuter-Omelett



Nährwerte für 1 Portion:

197 Kalorien | Kohlenhydrate 5g | Fette 12g | Eiweiß 16g



Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g frische Kräuter nach Wahl
- 8 Stk. Bio-Eier
- 10 g Roggenmehl
- 3 g Meersalz
- 2 g Muskatnuss
- 65 ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Kräuter waschen und fein hacken.
2. Die Eier trennen, aus Eiweiß einen Eischnee schlagen. Die Eigelbe mit Kräutern, Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat und Wasser gut verrühren. Den Eischnee unterziehen.
3. Eine Pfanne gut einfetten und nacheinander die Omeletts beidseitig goldgelb braten.
4. Vor dem Servieren die Omeletts zusammenklappen und ggf. noch mit Kräutern bestreuen.

Kokos-Milchreis mit Himbeeren



Nährwerte für 1 Portion:

190 Kalorien | Kohlenhydrate 35g | Fette 2g | Eiweiß 7g



Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Vanilleschote
- ½ Bio-Zitrone
- 500 ml Kokosmilch
- 2 EL Reissirup
- 3 cm Zimtstange
- 100 g Rundkornreis
- 150 g frische Himbeeren

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauslösen und in die Kokosmilch geben. Die Zitrone heiß abspülen und die Schale fein abreiben.
2. Nun den Zitronenabrieb, Reissirup und Zimt in die Milch geben und kurz aufkochen. Den Reis einstreuen und bei kleiner Hitze etwa 40 Minuten quellen lassen. Den Milchreis ab und zu umrühren.
3. Die Zimtstange herausnehmen und den Milchreis in Schalen füllen.
4. Die Himbeeren fein pürieren und dann durch ein Sieb passieren. Damit dem Milchreis garnieren.

**Meistens sind heimische Beeren wie Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren gut verträglich, aber jeder reagiert etwas anders auf bestimmte Lebensmittel. Versuche dich nach Phase 3 langsam anzutasten.*

French Dressing



Nährwerte für 1 Portion:

136 Kalorien | Kohlenhydrate 3g | Fette 12g | Eiweiß 3g



Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 5 EL Joghurt
- 1 EL Essig
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 TL Senf
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Meerrettich/ Kren
- Evtl. Knoblauch

Zubereitung:

1. Die Zutaten gut vermischen, mit den Gewürzen abschmecken.

Amaranth-Quinoa-Salat



Nährwerte für 1 Portion:

596 Kalorien | Kohlenhydrate 58g | Fette 33g | Eiweiß 12,5g



Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 50g Amaranth
- 100g Quinoa
- 300ml Wasser
- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- ½ Bund frischer Koriander
- ½ gewürfelte Avocado

Für das Dressing:

- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Reissirup
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Amaranth und Quinoa im Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 10 Minuten leicht köcheln, Herdplatte abschalten und ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
2. Die Tomaten und die Gurke vierteln und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und Paprika in Würfel schneiden. Den Koriander fein hacken. Dann alles in eine große Schüssel geben. Den abgekühlten Amaranth und Quinoa dazugeben und sehr gut vermischen.
3. Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verrühren, das Würzen nicht vergessen.
4. Den Salat portionsweise anrichten, das Dressing darüber gießen und mit den Avocadowürfeln garnieren.

Salat im Glas – fürs Büro



Nährwerte für 1 Glas

447 Kalorien | Kohlenhydrate 11g | Fette 40g | Eiweiß 7g



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 1 Einweckglas:

- 5 EL Gemüsesaft (ohne Zuckerzusatz)
- 1 EL Balsamico
- Pfeffer und Salz
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- ½ orange Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 1 Mini-Gurke
- 3 Cocktail-Tomaten
- 3 Oliven
- 2 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Petersilie
- 30 g Nüsse
- 1 Einweckglas – 500 ml

Zubereitung:

1. *Gemüsesaft, Essig, Öl, Pfeffer und Salz zu einer Vinaigrette verrühren.*
2. *Paprika putzen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel putzen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.*
3. *Basilikum und Petersilie waschen, trocken schleudern, Blätter abzupfen und sehr fein schneiden.*
4. *Zuerst Vinaigrette ins Glas geben, danach Paprika, Zwiebeln und 2/3 der Nüsse darauf geben. Nun Gurke, Tomaten und den Rest der Nüsse drauflegen. Nun noch mit Oliven und Kräutern bestreuen. Das Glas in den Kühlschrank stellen.*

Reissalat mit Tomaten



Nährwerte für 1 Portion:

315 Kalorien | Kohlenhydrate 55g | Fette 7g | Eiweiß 6g



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Wildreis
- 8 Kirschtomaten
- 100 g frischer Zuckermais
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Reissirup
- 3 EL Koriander
- Kristallsalz
- Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Wildreis 2-3 Tage in Wasser einweichen, dabei 2x täglich das Wasser wechseln.
2. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Koriander fein hacken.
3. Den Reis abgießen und abtropfen lassen.
4. Nun Essig, Öl, Reissirup, Koriander und die Gewürze zu einem Dressing rühren. Den Reis, Mais und Tomaten dazugeben und gut vermischen.
5. Vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Linsen-Salat



Nährwerte für 1 Portion:

428 Kalorien | Kohlenhydrate 54g | Fette 9g | Eiweiß 30g



Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g getrocknete Linsen
- 1 ¼ l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Gurke
- 1 Apfel
- 3 Stängel frische Minze

Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Rotwein-Essig
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver
- Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Linsen in einem Sieb abspülen und in der Brühe aufkochen, das Lorbeerblatt hinzufügen und etwa 10-15 Minuten ziehen lassen, so dass die Linsen noch etwas Biss haben.
2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Gurke, Paprika und den Apfel waschen und entkernen. Alles in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Die Linsen abgießen, die Brühe auffangen. Die Linsen zum Gemüse geben und gut vermischen.
4. Die Zutaten für das Dressing und 1 EL der Brühe mischen und über die Linsenmischung gießen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.
5. Die Minze waschen und die Blätter abzupfen und klein schneiden. Damit den Linsensalat bestreuen.

Avocado Pizza



Nährwerte für 1 Portion:

700 Kalorien | Kohlenhydrate 73g | Fette 30g | Eiweiß 32g



Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Vollkorndinkelmehl
- 100g Vollkornweizenmehl
- 1/2 Ei
- 15g Hefe
- 1/2 TL natürliches Salz
- 1 1/2 EL Olivenöl
- Avocado (2 Stück)
- Garnelen 225g
- Tomaten 300g
- Große Zwiebel
- ca. 100ml Wasser (kommt auf das verwendete Mehl an)

Zubereitung:

1. Hefe in 100ml Wasser auflösen.
2. Jetzt 100g Mehl dazugeben und verrühren.
3. Nun ca. 10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.
4. Anschließend Salz, Öl, Ei und weitere 100g Mehl dazugeben und alles miteinander verrühren.
5. Eventuell nochmal mit etwas Wasser oder Mehl abstimmen. Soll ein klumpen-freier Teig sein.
6. Nun abdecken und an einem warmen Ort ca. 60-90 Minuten gehen lassen, bis das Volumen des Teigs sich etwa verdoppelt hat.
7. Nun ab in den Backofen bei 200°C 25min
8. Zum Schluss mit Avocado bestreichen und Tomaten, Zwiebel und Garnelen belegen
9. Somit behalten Avocado, Tomaten und Zwiebeln die vollen Nährstoffe, da sie nicht erhitzt werden!

www.myfoodmyfuture.com

