



Weihnachts-Tipps

Ihr Lieben, Weihnachten ist gerade für Betroffene mit einer Histaminintoleranz sehr anstrengend. Was kann ich kochen bzw. vorbereiten, dass allen schmeckt?

Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass Brunch wirklich für alle Beteiligten am einfachsten ist. Da ist für jeden etwas dabei und man kann alles vorbereiten.

So entsteht deutlich weniger Stress und Druck.

Ich hoffe, dass euch meine Ideen etwas entlasten und inspirieren.

Alle unterstrichenen Rezepte sind entsprechend zu meinem Blog verlinkt ;-)

Ideen Brunch



Brokkoli-Mandel Aufstrich

Histaminarme Brotaufstriche süß und herzhaft

Glutenfreie Gemüsequiche (kalt)

Rote Bete Carpaccio mit Fetakäse

Hirse Salat mit roter Bete

Einfache cremige Kürbissuppe (kann aufgewärmt werden!)

Knusprige Hähnchenmuggets aus dem Ofen (Kochbuch)

Leichter Kartoffelsalat mit Gurke und Joghurt (Kochbuch)

Shakshuka mit Wachteleiern und Basic Paprika (Rezept folgt)



Ideen Hauptspeisen

Gefüllte Putenrouladen mit Pesto in Sahnesoße (Kochbuch)

Kartoffelgratin mit Rinderfilet oder Putensteak, dazu Feldsalat

Blitzgulasch mit Basic Paprika und Spätzle (Rezept folgt)

Glutenfreie Gemüsequiche (warm) mit Feldsalat

Raclette mit Rinderfilet, Putenfilet, Kartoffeln, Brokkoli, Paprika, Mais, junger Gouda gerieben, Mozzarella, Feldsalat, Dip Basic Paprika (kalt)



Ideen Dessert und Kuchen

Bratapfel Tiramisu ohne Ei

Knusprige italienische Cantuccini

Schneller Apfel-Käsekuchen ohne Boden

Einfacher saftiger Mandelkuchen (Kochbuch)

Einfache Apfeltarte ohne Ei (Kochbuch)



Zum Kochbuch



Zu Basic Paprika