

# Histaminarme Vorratsliste

## Basics zum Kochen

- **Basic Paprika (Neu!)**
- Couscous aus Mais/Reis
- Dinkelkörner, wie Reis (Gluten!)
- Dinkelflocken
- Gemüsebrühe, selbstgemacht
- Gnocchi (evtl. glutenfrei)
- Haferflocken (ggf. glutenfrei)
- Hirse (glutenfrei!)
- Kartoffeln (im Keller lagern)
- Maisgries/Polenta (glutenfrei!)
- Nudeln: Aus Dinkel, oder glutenfrei aus Mais/Reis
- Paniermehl (Dinkel, Mais, Reis)
- Quinoa (glutenfrei!)
- Reis, alle Sorten (glutenfrei!)
- Reisflocken/Milchreisflocken
- Speisestärke aus Mais oder Kartoffelstärke (glutenfrei!)
- Süßkartoffeln (im Keller lagern)

## Tipps

*Am besten hast du immer die Zutaten für dein Lieblingsessen um Haus. So kannst du im Notfall oder bei Planänderung immer darauf zugreifen. Selbst gekochte Gerichte im TK Fach sind auch hierfür auch perfekt. Mit Basic Paprika, Nudeln und Kräutern deiner Wahl hast du immer in 15 Minuten eine verträgliche Mahlzeit auf dem Tisch.*

## Basics zum Backen

- Apfelmark /Apfelmus
- Butter (Kühlschrank oder TK)
- Dinkelmehl Type 630 (Gluten!)
- Dinkelflocken
- Haferflocken
- Hefe (frisch & trocken)
- Kokosraspeln (glutenfrei!)
- Mandeln (gemahlen, gehobelt)
- Natron
- Rapsöl mit Buttergeschmack
- Rosinen (ungeschwefelt!)
- Speisestärke (auch zum Kochen)
- Weinsteinbackpulver (glutenfrei!)
- Weisse Schokolade
- Vanillepuddingpulver
- Vanillezucker
- Verträgliches glutenfreies Mehl
- Zucker: Brauner Zucker, Haushaltszucker, Puderzucker, Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker
- Zuckerrübensirup

## Tipps

*Aus diesen Zutaten kannst du in Kombination mit Obst immer einen Kuchen, Waffeln oder Pfannkuchen backen. Das Obst kann auch aus dem Glas (ohne Säure!) oder TK sein! Zum Backen eignet sich sehr gut Dinkelmehl Type 630. Weizenmehl wird in Einzelfällen auch vertragen. Dies kann jedoch 1:1 durch Dinkelmehl ersetzt werden.*

# Histaminarme Vorratsliste

## Aus dem Kühlschrank

- Creme fraiche
- Fetakäse
- Frischkäse
- Gouda, jung
- Hüttenkäse
- Joghurt
- Milch
- Mozzarella
- Quark
- Sahne, frisch
- Saure Sahne
- Schmand
- Eier (Huhn & Wachtel)

## Tipps

*Die meisten Milchprodukte sind ca. 14 Tage haltbar und alle laktosefrei erhältlich.*

*Käse am Stück kann nach dem Öffnen wieder vakkuiert werden, so erhöht sich die Haltbarkeit.*

*Basics wie Frischkäse, Creme fraiche, Joghurt Quark, Sahne und Käse eignen sich perfekt zum Kochen und Backen. Für Aufläufe, Saucen, Kuchen, Muffins oder herzhaft Quiche. Perfekt in Kombination mit Basic Paprika.*

*Wichtig: Sahne enthält oft den Zusatzstoff Carragen, der schlecht verträglich ist!*

*Bio Sahne enthält diesen nicht!*

## Aus dem Tiefkühlfach

- Brot
- Blaubeeren
- Brombeeren
- Granatapfelkerne
- Kirschen
- Mango
- Kaisergemüse
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Blumenkohl Reis
- Grünkohl
- Karotten
- Kohlrabi
- Kräuter: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Dill, Zwiebeln
- Lachs
- Paprika
- Spargel (grün und weiß) TK

## Tipps

*Einge TK Gemüsesorten sind gut im Supermarkt erhältlich. Beim Einfrieren gibt es ein paar Dinge zu beachten: Alle Kohlsorten sollten vor dem Einfrieren blanchiert werden! (2-4 Minuten im kochenden Wasser garen, danach in Eiswasser abschrecken!) Ich koche das Gemüse fertig. Anschließend abkühlen lassen und bei Bedarf vorher vakkuiere. Spargel muss vor dem Einfrieren nur geschält und gewaschen werden.*

# Histaminarme Vorratsliste

## Fisch und Fleisch TK

- Geflügelhackfleisch
- Hähnchenfleisch
- Kabeljau
- Kalbfleisch/ Rindfleisch
- Lachs (am besten TK)
- Putenfleisch
- Rinderhackfleisch, sehr frisch
- Zander

## Tipps

*Fleisch am besten in kleinen Stücken, oder Würfel und in kleinen Portionen einfrieren. Hackfleisch flach im Beutel. Vakuumieren verhindert Gefrierbrand. Fleisch sollte nach 3 Monaten verbraucht werden!*

**Auftauen: Nicht über Nacht und niemals lange bei Zimmertemperatur! So kann sich schnell Histamin bilden!**

**Auftauwasser abspülen und entsorgen!**

*Schneller geht´s in einem kalten! Wasserbad. Hackfleisch, Hähnchenwürfel und Fisch können auch halb gefroren in die Pfanne oder in den Ofen gegeben werden.*

## Selbstgemachtes im TK

- Brot
- Kuchen (Muffins, Kuchen aus Rührteigen, auch mit Obst)
- Kürbis-Würfel oder Püree (vorher gekocht)
- Nudeln (vorher gekocht)
- Pancakes
- Pfannkuchen
- Polentaschnitten
- Reis (vorher gekocht)
- Süßkartoffeln (vorher gekocht)
- Vegane Gemüsesuppen

## Tipps

**Meal Prep bei einer Histaminintoleranz.**

*Hier ist einfrieren perfekt. Ich habe immer einen Vorrat im TK Fach. Auch hier verlängert vorheriges vakkumieren das MHD und verhindert Gefrierbrand. Kuchen, Pfannkuchen und Brot können bei Zimmertemperatur auftauen. Suppen, Reis, Nudeln oder Polentaschnitten können gefroren in die Pfanne. Alternativ kurz vorher in einem warmen Wasserbad antauen.*

# Histaminarme Vorratsliste

## Öl, Saaten, Essig

- Butter (enthält nur wenig Laktose)
- Kokosöl
- Kürbiskerne (Topping, Pesto)
- Chiasamen (Topping, Backen)
- Leinsamen (Topping, Backen)
- Mandeln (Pesto, Backen)
- Macadamia Nüsse
- Mandelmus (Für Saucen, Backen und als Topping für Porridge)
- Pistazien (Snack & Backen)
- Olivenöl
- Rapsöl
- Verjus (Essigersatz aus Trauben)

## Getränke

- Dinkelkaffee (Koffeinfrei!)
- H-Milch (auch laktosefrei)
- Dinkel-Drink (vegan)
- Hafer-Drink (vegan)
- Mandel-Drink (vegan)
- Reis-Drink (vegan)
- Stilles Wasser
- Tee: Apfel, Fenchel, Hibiskus, Pfefferminz, Rooibos

## Tipps

*Bei den Milchalternativen unbedingt auf Zusatzstoffe achten! Sonnenblumenöl, Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl sind nicht verträglich!*

## Ohne Kühlung haltbar

- Apfelmus (Bio, ohne Säure)
- Apfelmark (Bio, ist Zuckerfrei)
- Aprikosen im Glas (ohne Säure)
- **Basic Paprika (Neu!)**
- Coco Aminos
- Kirschen im Glas (ohne Säure)
- Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)
- Kokosmus
- Mais im Glas (ohne Säure)
- Mandelmus
- Marmeladen ohne Zitronensäure (Heidelbeere, Aprikose, Johannisbeere, Mango, Stachelbeere)

## Kräuter und Gewürze

- Basilikum
- Ingwer
- Meersalz (ohne Jod!)
- Oregano
- Paprikapulver edelsüß
- Petersilie
- Rosmarin
- Schnittlauch
- Thymian
- Zimt

## Tipps

*Coco Aminos ist eine Würzsauce für asiatische Gerichte. Sie ist nicht fermentiert und kann statt Sojasauce verwendet werden.*

# Histaminarme Vorratsliste

## Rezept-Beispiele zum Einfrieren (Link anklicken)

[Brokkoli Suppe mit Reisnudeln](#)

[Vegane Minestrone](#)

[Blitz Butterkuchen ohne Hefe](#)

[Schneller Dinkel-Apfel Streusel](#)

[Grundrezept für Muffins \(Kann je nach Belieben und Obstsaison angepasst werden\)](#)

*Kuchen können bei Zimmertemperatur aufgetaut werden, bitte am gleichen Tag essen! Die Suppen können direkt gefroren in den Topf gegeben und erwärmt werden. Grundsätzlich kann man auch sehr gut Bolognese und Geschnetzeltes einfrieren, dies kann jedoch mit Histamin sehr problematisch werden! Gerade am Anfang einer Histaminintoleranz sollte Fleisch auf keinen Fall erwärmt werden! Lieber die Portion an Familie/Freunde weitergeben.*

## Tipps

*Basic Paprika – Mein neues Produkt!*

*Frisch im Glas für dich in 100 %*

*Handarbeit eingekocht!*

*Die aromatische, vegane Sauce aus roter*

*Spitzpaprika ist der perfekte Ersatz für*

*passierte Tomaten bei einer*

*Histaminintoleranz. Zu verwenden für*

*feine Saucen, Pasta-Gerichte, Pizza,*

*Aufläufe und Suppen.*

*Für mehr Kreativität und Flexibilität in der*

*histaminarmen Küche!*

## Neu bei Eat Tolerant



- ✓ Laborgeprüft
- ✓ Histaminarm
- ✓ Glutenfrei
- ✓ Vegan
- ✓ 100% Handarbeit
- ✓ Nur natürliche Zutaten
- ✓ Frei von Zusatzstoffen und Allergenen

[zum Produkt](#)



Alle Angaben und Inhalte sind ordentlich recherchiert und basieren auf meiner persönlichen Erfahrung sowie meiner Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin. Die Inhalte erheben keinen Anspruch auf medizinische Richtigkeit. Diese Liste darf nur für den privaten Gebrauch verwendet werden. Ein Verkauf sowie die Vervielfältigung ohne Genehmigung ist untersagt!

Stand: März 2022 / Kontakt an [info@eattolerant.de](mailto:info@eattolerant.de)