

# *Dein persönliches* *Mini-Booklet*

## mit 3 Low FODMAP Frühstücksrezepten



# Chia-Pudding

Frühstück | histaminarm



## Zutaten

- 1 EL** Chiasamen
- 50 g** Kokosmilch (*ohne Verdickungsmittel*)
- 50 ml** Wasser
- 2 EL** Blaubeeren
- 1 EL** Granatapfelkerne
- 1 EL** Kürbiskerne
- 1 TL** Mandelmus

**Optional:** Minzblätter zum Garnieren

**Tipp:** am Abend vorher  
zubereiten und am nächsten  
Morgen direkt genießen.



## Zubereitung

- 1 Chia Pudding vorbereiten:** Chiasamen, Kokosmilch und Wasser vermischen. Bei Bedarf mit Reissirup oder Stevia süßen. Die Mischung für ca. 30-60 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 2 Anrichten und Garnieren:** Den fertigen Chia-Pudding mit frischen Blaubeeren und Granatapfelkernen garnieren. Zum Abschluss mit Minzblättern dekorieren und servieren.

# Kürbisomelett

Frühstück | histaminarm



## Zutaten

<b>50g</b>	Hokkaido
<b>3</b>	Eier
<b>2 EL</b>	Petersilie ( <i>gehackt</i> )
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>1 Prise</b>	Pfeffer
<b>5 EL</b>	Wasser
<b>1 TL</b>	Kokosfett

**Tipp:** restlichen Kürbis in Streifen schneiden und einfrieren

## Zubereitung

- Kürbis vorbereiten und dünsten:** Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und 2-3 schmale Streifen (ca. 50g) abschneiden. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, Kürbisstreifen kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzugeben und den Kürbis zugedeckt, bei niedriger Hitze, etwas 10 Minuten weich dünsten.
- Eiermasse zubereiten:** Eier mit gehackter Petersilie verquirlen und über die gedünsteten Kürbisstreifen gießen. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 8 Minuten stocken lassen. Mit frischer Petersilie garnieren und genießen.

# Mandel-Pfannkuchen

## Frühstück



### Zutaten

<b>½ EL</b>	Leinsamen geschrotet
<b>2 EL</b>	Mandelmehl
<b>1</b>	Ei
<b>¼ TL</b>	Backpulver
<b>1 Prise</b>	Salz
<b>½ TL</b>	Ceylon-Zimt
<b>40 ml</b>	Mandelmilch
<b>1 TL</b>	Kokosfett (zum Anbraten)
<b>1 TL</b>	Mandelmus
<b>½</b>	Banane
<b>1 EL</b>	Blaubeeren
<b>1 EL</b>	Kokosraspeln

### Zubereitung

- 1 Teig zubereiten:** Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Ei und Mandelmilch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 5 Minuten quellen lassen.
- 2 Pfannkuchen ausbacken:** 1 TL Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Dann Teig portionsweise hinzugeben und auf jeder Seite ca. 1-3 Minuten bei mittlerer Stufe goldbraun ausbacken.
- 3 Anrichten und Garnieren:** Den fertigen Pfannkuchen mit Mandelmus, Blaubeeren, Banane und Kokosraspeln garnieren und genießen.

## Hinweis

Du kannst die beschriebenen Rezepte für dich variieren - mit anderem Obst, anderen Samen / Nüssen und Toppings. Da bleiben deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt!

Wie kann ich noch mehr erfahren?



Du möchtest mehr Informationen zum Thema Reizdarm, dann lege ich dir mein brandneues Buch "Der Reizdarm-Doc" - Endlich beschwerdefrei mit dem praxiserprobten SMILE<sup>2</sup>-Programm"

Mehr Infos und den Link zur Bestellung findest du auf unserer Webseite  
<https://sibo-academy.de/der-reizdarm-doc-das-neue-buch-zum-thema-reizdarm/>



Scanne den QR-Code für mehr Informationen