

Dein persönliches Mini-Booklet

mit 3 Low FODMAP
Frühstücksrezepten



Chia-Pudding

Frühstück | histaminarm



Zutaten

1 EL	Chiasamen
50 g	Kokosmilch <i>(ohne Verdickungsmittel)</i>
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.

Kürbismelett

Frühstück | histaminarm



Zutaten

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



Tipp: restlichen Kürbis in Streifen schneiden und einfrieren

Zubereitung

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

Mandel-Pfannkuchen

Frühstück



Zutaten

½ EL	Leinsamen geschrotet
2 EL	Mandelmehl
1	Ei
¼ TL	Backpulver
1 Prise	Salz
½ TL	Ceylon-Zimt
40 ml	Mandelmilch
1 TL	Kokosfett (zum Anbraten)
1 TL	Mandelmus
½	Banane
1 EL	Blaubeeren
1 EL	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 SMILE²-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