

Diät ohne Kuhmilch, Eier, Nüsse

Folgende Nahrungsmittel sind unbedingt zu meiden

Kuhmilch und – Produkte

- Butter, Rahm, Molke, französische Salatsauce, Käse, Schokolade.

Hühnereier und –Produkte

- Kuchen, Torten, Paniertes, Mayonnaise, Löffelbiskuits, Eierteigwaren, Omeletten, Frühlingsrolle.

Nüsse

- Hasel- und Walnüsse, Nutella, Nuss- und Müsliriegel, Kokosnuss, Mandeln

Folgende Lebensmittel sind erlaubt

Rein pflanzliche Margarine, Schaf-, Ziegenmilch, Feta, Büffelmozzarella , Sojamilch Sojajoghurt z.B. Sandou . Cashewnüsse. Mandelmilch (selber herstellen)

Eier können durch Kichererbsenmehl od Sojamehl ersetzt werden. Barillateigwaren enthalten keine Eier.

Brotaufstriche Tartex, Cashewmus, Avocadomousse

Desserts: Willisauer Ringli, Basler Leckerli, Kochschoggi, Morga Biscuits, div. Sojadesserts

Rohreis und Linsen können gut auf Vorrat gekocht werden. 1 Esslöffel Essig dazu und schon ist das hochwertige Getreide und die Hülsenfrüchte im Kühlschrank 4-5 Tage haltbar) . Mit Gemüse Schafkäse Siedfleisch Kräuter (Bärlauch, Brennessel, Löwenzahn, Liebstöckel, Peterlig, Schnittlauch) aufgepeppt gibt das ein feines Picknick. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

R e z e p t e

Kartoffelgulasch

Zutaten für 1 Person

1TI Olivenöl

100g Gemüse (Rübli, Sellerie in Würfel geschnitten

100g rohe Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten

etwas Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Majoran, Paprika, Kümmel, Tomatenmark 90 g Truthahnschinken in kleine Würfel geschnitten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch im Oel andünsten, Gemüse und Kartoffeln andämpfen, mit Bouillon ablöschen. Gewürze begeben. Am Schluss den Trutenschinken begeben.

Maispizza



Rezept für 4 Personen

7 dl Wasser

200g Demeter Maisgriess grob

zum Kochen bringen

einrühren, unter ständigem Rühren 20 min leicht köcheln lassen und ca 30 Min quellen lassen. Mit Meersalz würzen. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, leicht auskühlen lassen.

4 – 5 Esslöffel Tomatentapenade

auf den Maisbrei streichen

oder –püree

1 Büffelmozzarella

in Würfel darauf geben

5 – 6 frische Tomaten in Würfel

darüber verteilen

1 Peperone in Streifen geschnitten, nach Belieben auf der Pizza anordnen

1 Zucchini grob geraffelt,
Oliven, Pilze, Speckwürfel, Zwiebel

Origano, Basilikum, Bärlauch, Streuwürze Pfeffer drüberstreuen

Backen: In der Mitte des sehr heißen Ofens (250°) 20 Min.

Mandelmilch zum Verfeinern von Saucen

4 Tassen Wasser

1 Tasse geschälte Mandeln (Mandeln 4 h in Wasser einweichen, anschl. schälen)

1 Prise Salz

Mit dem Mixer kurz (20 Sec) zerkleinern und Milch ab sieben.

Pfälzerrüben



Rezept für 4 Personen

800g gelbe Pfälzerrüben waschen schälen in Stücke schneiden

100g Speckwürfel andämpfen

1 Zwiebel schneiden mitdämpfen, Rüben dazugeben , 5 min dünsten mit 1 dl Bouillon ablöschen. 20 min köcheln ½ Bund Petersilie fein schneiden dazugeben.

Variante: Gemüse zur Hälfte durch Kartoffeln ersetzen.

Humus

150g Kichererbsen mit 3 dl Wasser über Nacht einweichen. 3 dl Wasser zugeben, kurz aufkochen lassen, abgiessen, Erbsen abspülen.

Kichererbsen mit 3 dl Wasser 30 min garkochen. Quellen lassen. Pürieren

1/3 Tlf Salz, etwas Cayenn, 1-3 Knoblauchzehen mit Vollmeersalz zerdrücken, 1 Lf Zitronensaft, 2 Tl Sesampaste, 1 Lf Olivenöl – nach und nach zugeben

Kichererbsen können auch als ganze Erbsen gewürzt, genascht werden.

Avocado Musse

2 Avocado geschält mit der Gabel zerdrücken, 4 El Zitronensaft, ½ Nature Joghurt aus Ziegen- oder Schafmilch, ½ Beutel Guacamole Mix (Pancho Villa ,Migros)