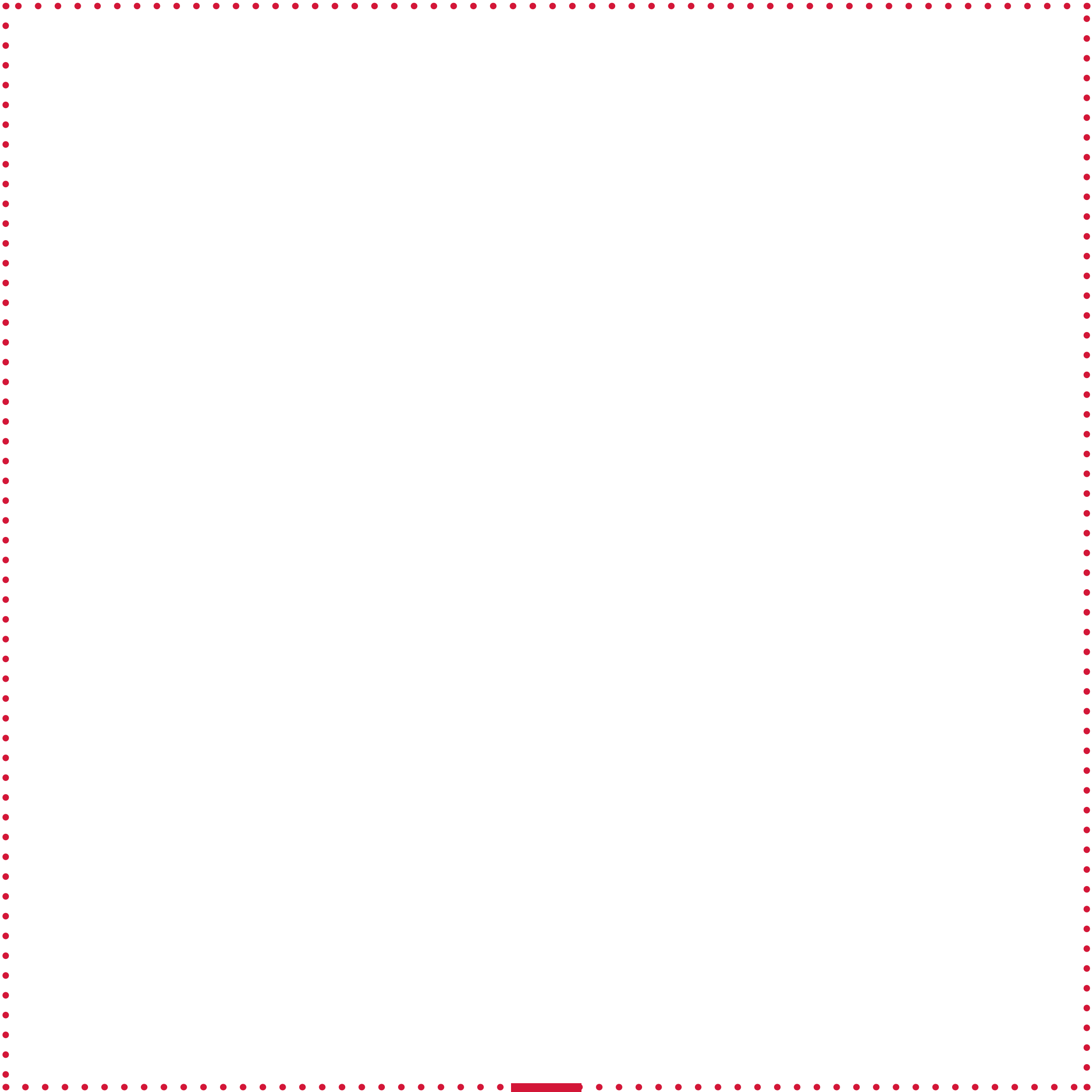




Die glutenfreie & histaminarme
Weihnachtshäckerlei



Vowort

Vielen Dank für den Kauf deines eBackbuches: Histaminarme Weihnachten.

Bitte lies dir die nächsten zwei Seiten ausführlich durch, sie erklären die wichtigsten Zutaten des Backbuches in Hinblick auf ihre Histamin-Verträglichkeit.

Die Rezepte sind nach bestem Wissen und Gewissen histaminarm konzipiert. Jedoch kann keine Verantwortung für die Verträglichkeit der einzelnen Lebensmittel und Rezepte übernommen werden. Die Verantwortung liegt bei jeder/m Einzelnen selbst.

Nicht alle Rezepte sind glutenfrei. Auf Seite 5 findest du jedoch eine glutenfreie Mehlmischung, die du problemlos für die Rezepte verwenden kannst, bei denen keine eigenen glu-

tenfreien Mehle angegeben sind. Wenn ich nicht glutenfrei backe, dann verwende ich ausschließlich Dinkelmehl.

Wenn du deine Plätzchen fructosearm backen möchtest, dann kannst du die Zuckerangabe in Traubenzucker umrechnen, dazu multiplizierst du die Menge Zucker mal 1,6. Dann hast du die richtige Angabe für den Traubenzucker.

Die meisten Rezepte sind mit einer eifreien Alternative angegeben und kommen meistens ohne Nüsse aus. Mandeln sind bei HIT meist recht gut verträglich. Solltest du gar keine Nüsse vertragen, dann ersetze sie mit Erdmandeln. Das schmeckt ähnlich und ist sehr gut verträglich.

Viel Spaß beim Backen, Ausprobieren und Genießen!

Alles Liebe, deine Nora
www.leben-mit-ohne.de

Inhaltsverzeichnis

Vowort	3
Histamin-Glossar	6
Histamin-Glossar	7
Glutenfreie Mehlmischungen	9
Mini-Gewürz-Küchlein	11
Karottenkuchen aus dem Glas	13
Vanillekipferl (original)	15
Butterplätzchen	17
Terassenplätzchen	19
Heidesand	21
Linzer Torte	23
Zimtschnecken (Quark-Öl-Teig)	25
Linzer-Sterne	27
Vanillesterne	29
Matcha-Tannenbäume	31
Gebrannte Mandel Kekse	33
Lucia Kater	35
Schokoladen-Schnecken	37
Glutenfreier Plätzchenteig (Grundrezept)	39
Plätzchenvariationen (gf)	41
Schokoladen Knusper-Knäuschen (gf)	43
Plätzchen (Paleo)	45
Kleine Obstküchlein mit Streuseln (gf, eifrei)	47
Gesunder Crumble (gf, vegan)	49

Zimtschnecken (gf, eifrei)	51
Nussecken (gf, eifrei)	53
Apfel-Zimt-Streusel (gf, eifrei)	55
Gesunde Hildabrötchen (gf, vegan)	57
Apfel-Taschen (gf, eifrei)	59
Eier-Likör-Kuchen (gf)	61
Gesunde Zimtsterne (gf, vegan)	63
Obst-Crumble (gf, eifrei)	65
Ginger Bread (gf, eifrei)	67
Schnelle Chia Marmelade (gf, vegan)	69
Granola (gf, fi, vegan)	71
Cornbread (gf)	73
Roggen-Knäckebrot	75
Glutenfreies Knäckebrot	77
Amaranth Knäckebrot	79
Käsetaler (gf)	81
Apfelpunsch	83
Gesunder Glühwein	85
Bildmaterial	86
Impressum	86
Histamin Intoleranz	86

Histamin-Glossar

Apfelessig

Apfelessig ist eine sehr milde Essigsorte und wird in diesen geringen Mengen auch bei HIT (man isst ja nicht alle Plätzchen auf einmal) problemlos vertragen.

Buchweizenmehl

Buchweizenmehl ist bei HIT nicht problematisch. Die Schale des Buchweizens enthält einen Farbstoff, der bei HIT zu Problemen führen kann. Buchweizenmehl wird jedoch immer aus geschältem Buchweizen hergestellt.

Backpulver

Normales Backpulver hat Zusatzstoffe, die bei HIT nicht gut verträglich sind. Daher sollte immer Weinsteinbackpulver in Bioqualität verwendet werden. Reines Natron ist ebenfalls gut verträglich, da es keine Phosphate enthält.

Eier

Eier sind grundsätzlich nicht histaminhaltig, Das Hühner-Eiweiß kann auf Grund anderer biogener Amine bei empfindlichen Personen Probleme bereiten. Viele der Rezepte sind ohne Ei konzipiert, ansonsten lässt sich ein Ei durch folgende Maßnahmen ersetzen:

1 TL Natron plus 1 EL Apfelessig

oder 2 EL Chiamehl (gemahlene Chiasamen) plus 2 EL Wasser.

Hühnereier können auch durch die doppelte Anzahl Wachteleier ersetzt werden oder bei einem Ei kannst du auch zwei Eigelb verwenden, solltest du nur das Eiweiß nicht vertragen.

Frischkäse

Frischkäse ist nicht histaminhaltig, außer man lässt ihn ohne Kühlung für längere Zeit in der Wärme stehen.

Gewürze

Die weihnachtlichen Gewürze wie Zimt, Kardamom, Nelke, Muskat und Ingwer sind nicht histaminhaltig, können aber bei einem empfindlichen Darm Probleme bereiten. Allerdings werden Gewürze grundsätzlich in sehr geringen Dosen verwendet und sollten daher zu keinen Beschwerden führen. Lediglich auf Chili und Kakao sollte verzichtet werden - Carob eignet sich sehr gut als Kakaoersatz.

Gluten

Gluten selbst ist nicht histaminhaltig und hat auch keine Auswirkungen auf die Histaminausschüttung im Körper. Einige von Histaminintoleranz Betroffene berichten, dass

es ihnen mit einer glutenfreien Diät besser geht. Dies mag daran liegen, dass der Darm mit der Menge an Gluten in den heutigen Backwaren überfordert ist.

Gluten wird momentan hauptsächlich für Entzündungen im Darmbereich verantwortlich gemacht. Eine großangelegte Studie hat jedoch herausgefunden, dass das Gluten als solches nicht grundsätzlich zu Problemen führt, sondern andere Proteine, die in unserem hochgezüchteten Weizen in vermehrter Form vorkommen. Es empfiehlt sich generell auf Weizen zu verzichten und lieber zu Dinkel, Roggen und Urgetreide in Bioqualität zu greifen. Weißmehlprodukte aus konventioneller Backkultur sind generell nicht zu empfehlen und belasten den Körper sowie den Darm sehr.

Eine streng glutenfreie Diät ist nur dann empfehlenswert, wenn Unverträglichkeitsmarker im Darm gefunden wurden oder eindeutig eine Besserung der Symptome bei glutenfreier Diät festgestellt wird.

Joghurt

Joghurt aus pasteurisierter Milch ist sehr histaminarm (0-13mg/kg). Er sollte allerdings nicht für längere Zeit ohne Kühlung bei Raumtemperatur gelagert werden.

Histamin-Glossar

Mandelmehl

Mandelmehl besteht aus gemahlenden Mandeln, die gepresst sind und somit weniger fetthaltig sind. Die Verträglichkeit von Mandelmehl bei HIT ist relativ hoch und auch Mandeln werden in geringen Mengen meist gut vertragen. Vorsichtig heran testen ist hierbei die Devise.

Mehl

Wenn ich nicht glutenfrei backe, dann verwende ich Dinkelmehl. Dieses Mehl ist für die meisten Menschen viel besser verträglich als Weizen, der heutzutage sehr gezüchtet und dadurch sehr verändert ist. Grundsätzlich bedeutet histaminfrei nicht auch gleichzeitig glutenfrei, aber immer mehr von HIT Betroffene merken, dass ihnen Gluten nicht gut bekommt.

Milch

Der Gärungsprozess von Milch ist noch nicht abgeschlossen, daher kann diese sehr schnell schlecht bzw. histaminhaltig werden, sobald sie das erste Mal geöffnet wurde. Daher kann Milch zu Problemen führen, vorsichtshalber kann diese durch Sahne (und etwas Wasser) sowie pflanzliche Milch ersetzt werden.

Quark

Quark ist sehr histaminarm (0-0,9mg/kg). Erst, wenn er längere Zeit ohne Kühlung steht können sich biogene Amine bilden.

Xanthan

Xanthan ist eine natürliche Pflanzenfaser, die selbst für Biolebensmittel zugelassen ist und keine Probleme bei HIT macht. Xanthan ersetzt beim glutenfreien Backen das Klebeiwweiß.

Zucker

Ich verwende ausschließlich Roh-Rohrzucker in Bio-Qualität. Wer es fructosearm haben möchte verwendet pro Rezept **die 1,6fache Menge an Traubenzucker**. Stevia, Xucker, Xylit etc sind künstliche (chemische) Zuckerersatzstoffe und für den Körper nicht empfehlenswert. Zucker sollte generell mit Achtsamkeit genossen werden.





Butterplätzchen

Zutaten

500g Mehl
250g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
4 Eigelbe
250g Butter

Puderzucker Glasur
100g Puderzucker plus 1 EL
Wasser und (Bio) Farbe

Zubereitung

- I. Zucker und Butter schaumig schlagen. Eier dazu, weiter schlagen bis eine schaumige Masse entsteht.
- II. Mehl langsam unterrühren und mit den Händen einen festen Teig formen.
- III. 1 Stunde in den Kühlschrank.
- IV. Mit verschiedenen Förmchen Motive ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.
- V. Bei 180°C Umluft 7-10 Minuten backen.
- VI. Hinterher mit bunter Glasur und Zuckerstreusel verzieren. Immer biologische Farbe verwenden, diese hat keinen chemischen Farbstoff.



Gebraunte Mandel Kekse

Zutaten

100g kalte Butter
200g Mehl
1 TL Backpulver
1 Eigelb
80g Zucker
1 Prise Salz

Belag

125g Mandeln (oder andere verträgliche Nüsse)
4 EL Honig (oder 8 EL Reissirup)
3 EL (brauner) Zucker
1 EL Zimtpulver
1 Eigelb (zum Bestreichen)

Zubereitung

- I. Butte in Würfel in eine Schüssel geben, restliche Zutaten dazu. Mit den Knethaken verrühren und dann mit den Händen nachhelfen. Teig in den Kühlschrank stellen.
- II. Honig und Zucker mit dem Zimt in einem Topf schmelzen lassen, einmal aufkochen und dann vom Herd nehmen. Mandeln (oder andere Nüsse) unterrühren. Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
- III. Den Mürbeteig ausrollen und Kreise ausstechen und auf ein Backpapier legen. Mit dem Eigelb bestreichen (kann auch weglassen werden).
- IV. In die Mitte der Teigkreise eine Mandel geben, mit einem Holzlöffeln fest drücken. Ca. 18-20 Minuten backen.

Varianten

- I. Anstatt des Dinkelmehls kannst du die glutenfreie Mehlmischung verwenden.
- II. Anstelle von Zucker kannst du 225g Traubenzucker verwenden.
- III. Das Eigelb kannst du durch 1/2 Chia Ei ersetzen. Dazu 1/2 EL Chiasamen (gemahlen) mit 1 EL Wasser vermischen und kurz stehen lassen. Dann zum Schluss unter den Teig rühren.



Plätzchenvariationen (gf)

Butterplätzchen

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 1-2cm dick ausrollen. Mit verschiedenen Förmchen lustige Plätzchen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Die Plätzchen bei 140°C für 20 Minuten in den Ofen. Anschließend mit Zuckerguss verzieren.

Heidesand

Gleichmäßige daumendicke Rollen formen und in Zucker wälzen. 1 cm dicke Scheiben abschneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Bei 140°C für 15 Minuten backen.

Linzer Plätzchen

Plätzchen so ausstechen, dass eine Unterseite und eine Oberseite mit Loch in der Mitte entsteht. Die Plätzchen bei 140°C für 20 Minuten backen. Johannesbeergelee (BIO) auf die Unterseite auftragen und Plätzchen zusammensetzen. Mit Puderzucker bestreuen.

Schneebälle

Kleine Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und bei 140°C für 15 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und die Kugeln dann lauwarm in Vanille-Puderzucker wälzen.

Husarenkrapfen

Kleine Kugeln aus dem Teig formen und mit dem Stiel eines Kochlöffels Vertiefungen in die Kugeln machen. Dort Marmelade nach Wahl und Verträglichkeit (Aprikose, Himbeere, Johannesbeere, etc) einfüllen. Bei 140°C für 15 Minuten backen

Zuckerguss

250g Puderzucker mit 1 EL Wasser verrühren und eventuell einen zweiten EL Wasser dazu geben. Nach Wunsch eine Farbe (BIO!) zusätzlich einrühren.

Bildmaterial

Rezeptfotos, verantwortlich: Nora Hodeige

Titelseite : stockunlimited.com

Für die Auswirkungen der Rezepte auf die Gesundheit des Einzelnen wird keine Haftung übernommen.

Impressum

© 2018 NORA HODEIGE

Nora Hodeige, Sredzkistr. 66, 10405 Berlin

3. Auflage 2018

Layout: Philipp Freytag von Loringhoven

Rezepte & Idee: Nora Hodeige

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitung jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors.

Die Homepage finden Sie unter:

www.leben-mit-ohne.de

Histamin Intoleranz

Leben mit ohne ist deine Anlaufstelle für Unterstützung bei deiner Histamin Intoleranz & Stress Management.

[LEO: Löwenstark & gesund trotz HIT](#) - Der Kurs für dich und deine Histamin Unverträglichkeit

[ALEA: Folge der Weisheit deines Körpers](#) - Finde zurück zu deinem Körper mit Achtsamkeit, Meditation und Coaching.

