# Denise Kruger Fantoli

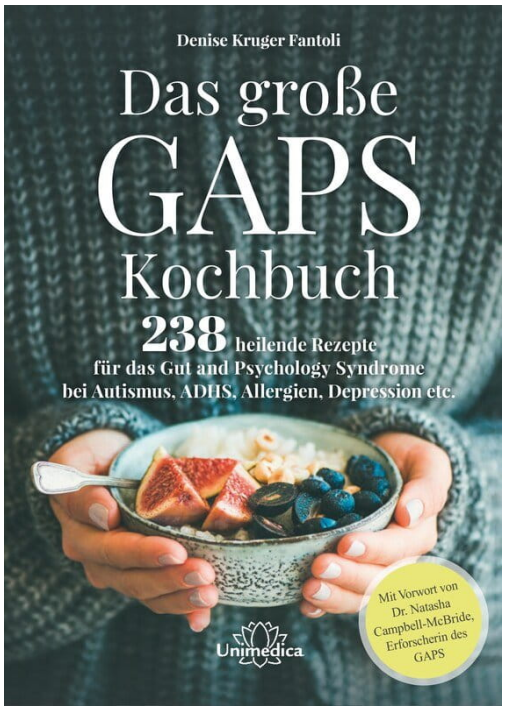
# Das große GAPS Kochbuch

Leseprobe

Das große GAPS Kochbuch

von Denise Kruger Fantoli

Herausgeber: Unimedica




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt


Danksagung *v*

Widmung *v*

Hinweis für den Leser *xiv*

***Vorwort von Dr. Natasha Campbell-McBride*** *xv*

## Teil eins • 1

Wozu dieses Buch? *2*

Für wen ist dieses Buch bestimmt? *2*

Die Ursache der Probleme *3*

Apropos Dr. Natasha Campbell-McBride *5*

Der GAPS-Therapieansatz *6*

Womit beginnen? *7*

Zu den Rezepten in diesem Buch *11*

10 Dinge, die Sie vorab wissen und planen sollten *12*

Meine Rezepte für Milchprodukte *29*

Ghee (oder geklärte Butter) *30*

Probiotischer Joghurt & Kefir *31*

Sauerrahm *32*

Hüttenkäse & Molke *33*

## Teil zwei • 35

Die verschiedenen Phasen der Einführungsdiät *36*

### Phase 1 • 38

Meine Rezepte für Phase 1 *45*

Selbst gemachte Brühe *46*

In Brühe gegartes Gemüse *48*

Gemüsesuppe *49*

In Brühe gegartes Fleisch *50*

In Brühe gegarter Fisch *51*

GAPS-Karamellen *51*

Fleisch in Aspik *52*

Ingwertee *53*

### Phase 2 • 54

Meine Rezepte für Phase 2 *59*

Selbst gemachtes Sauerkraut *60*

Sauerkrautsaft *61*

Mit Kefir fermentierte Karotten *62*

Mit Kefir fermentierter Gemüsesaft *64*

Blumenkohlreis *64*

Fermentierter Fisch *65*

Fleischragout *66*

Markknochen *67*

### Phase 3 • 68

Meine Rezepte für Phase 3 *73*

Guacamole *74*

Zwiebeln aus der Pfanne *75*

Zucchinicremesuppe *75*

Gefüllte Paprika *76*

»Falsche« Tomatensauce *77*

Hamburger aus dem Backofen *77*

Fleischbällchen *78*

Gekochte Eier *79*

Rührei *80*

Tierisches Fett *81*

Enten- oder Gänsefett *82*

Kürbis-Crêpes *82*

Kürbis-Mandel-Crêpes *83*

Kürbis-Honig-Kuchen *84*

Zimtkekse *85*













## *Phase 4* • 86

### Meine Rezepte für Phase 4 *91*

Weißkohl aus dem Backofen *92*
Kürbistarte *92*
Auberginenkaviar *93*
Karottensaft *94*
Saft aus gemischtem Gemüse *95*
GAPS-Milchshake *96*
Geflügelleber-Pfanne *97*
Geflügelleber-Mousse *98*
Geflügelleber-Terrine *99*
Panierte Fischburger *100*
Hamburger aus der Pfanne *102*
»Kürbis-Mandel«-Brot *102*
Karottenpulpe-Kuchen *103*
Mandel-Haselnuss-Kekse *103*
Kokos-Mandel-Plätzchen *104*
Kokosmilch-Flan *104*
Mandelmilch *105*

## *Phase 5* • 106

### Meine Rezepte für Phase 5 *111*

Kürbisspaghetti *112*
Spinat auf orientalische Art *112*
Kürbiscremesuppe *113*
Lachsfilets aus dem Backofen *113*
Selbst gemachte Mayonnaise *114*
Leinsamenbrot *114*
Mandelbrot *115*
Mandel-Crêpes *116*
Kokos-Crêpes *117*
Kokos-Muffins *117*
Kokosbrot *118*
»Makronen«-Tortenboden *118*
Apfeltarte *119*
Zabaglione *119*
Schokoladenkuchen *120*
Apfelkompott *120*
Kaffeekuchen *121*

## *Phase 6* • 122

### Meine Rezepte für Phase 6 *127*

Ratatouille *128*
Entenbrust mit Honig und Gewürzen *128*
Lachs-Rillettes *129*
Mandelberge *129*
Mandelkekse *130*
Mandel-Kakao-Kuchen *130*
Karottenkuchen *131*
»Nuss-Kakao«-Kuchen *132*
Muffins *132*
Früchte-Baiser-Tarte *133*
Erdbeerkuchen *133*
Bananen-Pfannkuchen *134*
Ganze eingeweichte Ölsamen *134*
Birnen-Clafoutis *135*
Gebackene Äpfel mit Mandeln *135*
Wie ein Joghurt *136*
Aprikosenkompott *136*
Himbeereis *137*
Mangoeis *137*
Kokoseis *138*
Schokoladenflan *139*




Die Volldiät 142

Urlaub und Essen im Restaurant 143

Nahrungsmittel, die in der Volldiät nicht zugelassen sind 146

Typischer Speiseplan für einen GAPS-Tag 148

Vorschlag für einen Wochenmenüplan für die »Volldiät« 150

## REZEPTE FÜR DIE VOLLDIÄT • 152

### Getränke • 155

Heiße »Gourmet«-Schokolade 156

Frucht-Wasserkefir 156

Kokos-Wasserkefir 157

Rote-Bete-Kvas 158

Früchte-Kvas 159

Kokosmilch 159

Kürbiskernmilch 160

Indische Gewürzmilch 160

Winter-Smoothie 161

Cashew-Schoko-Smoothie 161

Apfel-Bananen-Smoothie 162

Grüner Smoothie 162

Frühlingstee aus schwarzen Johannisbeerblättern 163

Kräutertees nach Wahl 165

### Frühstücksgerichte für Festtage • 167

Amlou 168

Himbeerkonfitüre 168

Einfache Cracker 169

Cracker 169

Bananen-Crêpes 170

Kokosmilch-Crêpes 170

Waffeln 171

Knuspermüsli 172

Müsli 173

Avocado-Bananen-Müsli 174

Kürbisbrot 175

Kürbis-Pfannkuchen 175

Schoko-Aufstrich 177

Chiasamen-Pudding 178

Haselnuss-Aufstrich 179

Pflaumen-Aufstrich 179

### Der Aperitif ist serviert! • 181

Zucchini-Chips 182

Gemüsesticks 182

Kürbiskern-Popcorn 183

Gegrillter Salbei 183

### Salate • 185

Exotische Guacamole 186

Bohnensalat mit Feigen 186

Weißkohlsalat 187

Exotischer Grünkohlsalat 187

Grünkohlsalat mit Granatapfelkernen 188

Zucchinisalat mit Haselnusskernen 189

Fenchelsalat 189

### Gerichte auf der Grundlage von Eiern • 191

Farbenfrohe Spiegeleier 192

Zucchini-Omelett 193










## *Fisch und Krustentiere* • 195

Garnelen-Cocktail *196*

Fisch-Curry *196*

Fera mit Zitronenzesten *197*

Muscheln à la marinière *197*

Eingelegte Orangen-Forelle *198*

Lachs-Rillettes *199*

Tintenfischsalat *199*

Räucherlachstatar *200*

Lachstatar *200*

Fischterrine *201*

## *Fleisch und Geflügel* • 203

Gebackene Hähnchenflügel *204*

Panierte Putenfilets aus dem Backofen *204*

Hähnchen mit Haselnusskernen *205*

Kokos-Hähnchen *205*

Gegrillte Pflaumen im Speckmantel *206*

Hähnchen-Rillettes *207*

Lamm-Tajine mit Feigen *208*

Hähnchen-Tajine mit Pflaumen *208*

Tajine mit Sesam-Lamm-Bällchen *209*

## *Festtagsgerichte* • 211

Ein Buffet voller Köstlichkeiten *212*

Chinesisches Fondue *213*

## *Gemüse* • 215

Selleriestangen mit Zitrone *216*

Champignons mit Speck *216*

Karamellisierter Kürbis aus dem Backofen *217*

Spinat mit Pinienkernen und Rosinen *217*

Karamellisierter Fenchel *218*

Gebackenes Gemüse *218*

Kürbismousse *219*

Lauch mit Speck *219*

Marinierte Paprika *220*

Blumenkohlreis aus der Pfanne *220*

Karottenauflauf *221*

Taboulé *221*









## Körner und Hülsenfrüchte • 223

Gemüsecurry mit roten Linsen 224

Pflanzliche Pastete 225

Rote-Linsen-Püree mit Curry 225

## Salzige Tartes • 227

Boden für salzige Tartes 228

Boden für salzige Tartes mit Mandeln und Kokos 229

Pizza 230

Spinat-Tarte 231

Zwiebel-Haselnuss-Tarte 231

## Würzmittel und Saucen • 233

Aioli 234

Kräuterbutter 234

Pflanzenbutter als Brotaufstrich 235

Apfel-Chutney 236

Kimchi 237

Mayonnaise-Ersatz 238

Pflanzliche Mayonnaise 238

Gurkenpickles 239

Pesto aus Pinienkernen 240

Pesto aus Cashewkernen 240

Sauce Bolognese 241

Cocktailsauce 241

## Kekse und Plätzchen • 243

Müsliriegel 244

Zimtplätzchen 244

Sesamplätzchen 245

Mandel-Kokos-Plätzchen 245

»Lebkuchen«-Plätzchen 246

»Lebkuchen«-Platten 246

Schokomakronen 247

Kleine Kokoskuchen 247

## Kuchen 249

Birnenkuchen 250

Orangenkuchen 250

Birnen-Ingwer-Kuchen 251

Kürbiskuchen 252

Mangokuchen 252

Mandel-Schoko-Kuchen 253

Dattel-Walnuss-Kuchen 253

Aprikosenkuchen 254

Karottenkuchen 254

Karotten-Gewürz-Kuchen 255

Schoko-Kokos-Kuchen 255

Kaffeecreme-Kuchen 256

Kokos-Haselnuss-Kuchen 257

Gewürzbrot 257









### *Obst* • 259

Geröstete Ananas mit Zimt *260*
Ananasspieße *260*
Apfel-Rhabarber-Kompott *261*
Johannisbeer-Crumble *261*
Mango-Gelee *262*
Aprikosen-Mousse *263*
Orangensalat mit Datteln *263*

### *Fruchtiges Eis* • 265

Fruchteis am Stiel *266*
Meloneneis *266*
Zitronensorbet *267*

### *Muffins* • 269

Haselnussmuffins *270*
Kokos-Mango-Muffins *271*
Kokosmehlmuffins *271*

### *Süße Tartes* *273*

Orangen-Tarte *274*
Rhabarber-Tarte *274*
Zitronen-Tarte *276*
Zitronen-Mango-Tarte *276*
Johannisbeer-Tarte *277*

### *Ideen für Festtage und Geburtstage* • 279

Cashew-Schoko-Kugeln *280*
Schokoladencreme *280*
Brownies *281*
Früchtefeuerwerk *281*
Schokoladenfondue *282*
»Galette des Rois« (Französischer Dreikönigskuchen) *283*
Schoko-Eis *283*
Cashew-Eis *284*
Himbeer-Biskuit-Rolle *285*
Honig-Lollis *286*
Erdbeer-Lollis *287*
Schokoladen-Trüffel *287*

## *Teil vier* • 289

Nach GAPS *290*

Was tun, wenn mit der GAPS-Therapie das erhoffte Ziel nicht erreicht wird? *291*

Schlussbemerkung *292*

Bibliografie *293*

Index der Rezepte *295*




# VORWORT

Denise Kruger Fantoli möchte ich zu ihrem Buch beglückwünschen!

Denise ist es gelungen, ihre Familie von ernsthaften gesundheitlichen Problemen zu befreien, die in der Schulmedizin als unheilbar gelten.

Die Heilung erfolgte hauptsächlich durch die Ernährung – einfache und leckere Gerichte, die Denise Tag für Tag selbst zubereitet.

Ihre Familie lebt seit vielen Jahren nach dem GAPS-Protokoll und ihre wunderbaren Kinder sind mit diesem Verständnis von Gesundheit aufgewachsen.

Welch ein langer Weg!

Heute profitieren viele Menschen, allein oder in ihrer Familie, aus dem gesamten französischsprachigen Raum von ihren Ratschlägen. Sie alle sind auf der Suche nach Hoffnung und Heilung.

Mit diesem Buch lässt Denise uns an ihrem im Laufe dieser Jahre gesammelten Wissen teilhaben. Die Gerichte sind köstlich und die Abbildungen großartig.

Ich lege dieses Buch jedem ans Herz, der auf der Suche nach Heilung einer chronischen physischen oder psychischen Erkrankung ist.

Sie werden in diesem Buch den Erfahrungsschatz kennenlernen, den die Autorin freundlicherweise mit uns allen geteilt hat.

Danke, Denise, für dieses Buch!

***Dr. Natasha Campbell-McBride***

# APROPOS DR. NATASHA CAMPBELL-MCBRIDE

Dr. Natasha Campbell-McBride promovierte im Jahr 1984 an der Medizinischen Fakultät der Baschkirischen Universität in der ehemaligen UDSSR mit Auszeichnung und legte einige Jahre später ihre Facharztprüfung in der Fachrichtung Neurologie erfolgreich ab.

Nachdem sie zunächst fünf Jahre als Neurologin, dann drei Jahre als Neurochirurgin praktiziert hatte, gründete sie eine Familie und ließ sich in Großbritannien nieder.

Als bei ihrem Sohn Autismus diagnostiziert wurde, begann sie sich intensiv mit den Ursachen und Behandlungsmethoden von Autismus auseinanderzusetzen. Im Laufe ihrer Nachforschungen entwickelte sie ihre Theorie – die Beziehungen zwischen neurologischen Störungen und Ernährung – und schloss ihr Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität von Sheffield in Großbritannien mit einem Diplom ab.

Nachdem sie ihren Sohn vom Autismus geheilt hatte, nahm sie ihre Arbeit im Jahr 2000 wieder auf und leitet heute die Cambridge Nutrition Clinic. Sie hat sich auf eine Autismustherapie spezialisiert, die auf der Ernährung beruht, und ist weltweit anerkannt als Spezialistin für Lernschwierigkeiten und andere psychische Erkrankungen bei Kindern und Erwachsenen sowie für Verdauungs- und Immunstörungen bei Kindern.

Ihr erstes Buch, *Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D., Dyslexia, A.D.H.D., Depression, Schizophrenia* erschien 2004 (auf Deutsch erhältlich seit 2015: *GAPS – Gut and Psychology Syndrome: Wie Darm und Psyche sich beeinflussen. Natürliche Heilung von Autismus, AD(H)S, Dyspraxie, Legasthenie, Depression und Schizophrenie*).

Diesem ersten Buch folgte Ende 2007 ein weiteres Werk: *Der Cholesterin-Bluff. Natürliche Heilung von Atherosklerose, Angina, Bluthochdruck, Arrhythmie, Herzinfarkt, Schlaganfall und peripherer arterieller Verschlusskrankheit*.

2012 erschien ihr drittes Buch mit gesammelten Erfahrungsberichten von Eltern und einzelnen Personen, die die Gesundheit ihres Kindes oder ihre eigene dank der GAPS-Behandlung wiederherstellen konnten: *GAPS stories* (frei übersetzt: GAPS-Geschichten. Erfahrungsberichte über die Rückkehr zur Gesundheit mit dem GAPS-Ernährungsprotokoll).



# Probiotischer Joghurt & Kefir

### Zutaten

1 l unpasteurisierte Bio-Milch
(Ziegen-, Kuh- oder Schafsmilch)

1 Päckchen Ferment für Joghurt oder für Kefir

1 1-Liter-Gefäß mit Deckel

*Rezeptfoto auf Seite 28*

### Zubereitung

1. Die Milch in das Gefäß gießen.
2. Das Ferment zugeben und mit einem Holzlöffel verrühren.
3. Den Deckel auflegen.
4. 24 Stunden an einem warmen Ort (in der Nähe des Herdes, eines Heizkörpers, eines Ofens etc.) fermentieren lassen.
5. Einige Stunden vor dem Verzehr in den Kühlschrank stellen.

## Tipps

### Wenn pasteurisierte Milch verwendet wird:

- die Milch erhitzen, ohne sie zum Kochen zu bringen,
- auf etwa 40 °C abkühlen lassen,
- das Ferment zugeben, abdecken und 24 Stunden fermentieren lassen.

Das Erhitzen pasteurisierter Milch tötet möglicherweise entstandene schädliche Bakterien ab (pasteurisierte Milch enthält weniger nützliche Abwehrstoffe als unpasteurisierte Rohmilch).

Die Fermentation verläuft immer anders: Manchmal wird der Joghurt flüssiger werden, manchmal fester, manchmal säuerlicher.

Ab dieser ersten Fermentation können ohne neues Fermentpulver sieben neue Joghurtserien hergestellt werden. Hierfür eine Tasse Joghurt aufbewahren, im nächsten Liter Bio-Milch verrühren und fermentieren lassen.

### Fermente

In der Anfangszeit ist es ratsam, Fermente für Joghurt zu verwenden, weil sie weniger heftige Entgiftungsreaktionen auslösen. Danach kann dann das Ferment für Kefir eingeführt werden. Anstelle des Ferments kann für die Herstellung des Kefirs auch ein Kefirpilz verwendet werden.

### Wo findet man einen Kefirpilz?

Normalerweise bekommt man ihn geschenkt. Wenn Sie mit Ihren Freunden und Ihrer Familie darüber reden, in Ihrem Bio-Laden nachfragen oder im Internet recherchieren, sollte es möglich sein, eine Quelle für Kefirpilze ausfindig zu machen.

Diese Joghurts haben die Eigenschaft, die Darmflora und die peristaltischen Bewegungen des Verdauungsapparates zu normalisieren. Außerdem stärken sie die Abwehrkräfte.




*»In Brühe gegartes Gemüse«, Rezept auf Seite 48*

# In Brühe gegartes Gemüse

### Zutaten

800 g in kleine Stücke geschnittenes Gemüse (die Mischungen je nach individueller Verträglichkeit und Geschmack variieren: Zwiebeln, Kohl, Brokkoli, Kürbis, Zucchini, Karotten, Lauch etc.)

500 ml selbst gemachte Brühe

Salz und Pfeffer

*Rezeptfoto auf Seite 39 & 288*

### Zubereitung

1. Die Brühe und das Gemüse in einen Topf geben.
2. Zum Kochen bringen und 30 Minuten kochen lassen.
3. Das Gemüse in einer Schüssel anrichten.
4. Die Kochbrühe in Schalen gießen und mit in *selbst gemachter Brühe* (→ S. 46) gegartem Fleisch genießen.

## Tipps

Es ist auch möglich, anstelle von gemischtem Gemüse ganz nach Geschmack nur eine Gemüsesorte zu kochen. Achten Sie gegebenenfalls darauf, nicht immer dieselbe Sorte zu verzehren.

### Varianten

Auch die Konsistenz des Gemüses kann variiert werden:

- zu einem sämigen Püree verarbeiten (sehr lecker mit Blumenkohl als Imitation von Kartoffelpüree),
- in sehr kleine Würfel schneiden,
- in Juliennestreifen schneiden,
- in großen Stücken belassen,
- mit einem geeigneten Gemüseschneider zu Spiralen verarbeiten,
- auch die Servierschüsseln und Teller variieren, um diese Mahlzeit fröhlich und ansprechend zu gestalten!



# Guacamole

### Zutaten

1 reife Avocado, nur das Fruchtfleisch

Salz und Pfeffer

1 Knoblauchzehe

etwas Apfelessig

### Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.
2. Anrichten und als Beilage zu einer Mahlzeit oder als Snack reichen.

*Rezeptfoto auf Seite 72*

## Tipps

Die Avocado ist eine frische ölhaltige Frucht, die reich an Lipiden ist, die das Herz-Kreislauf-System schützen. Sie enthält zahlreiche Mineralstoffe: Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink und Mangan sowie die Vitamine C, A, B und E.

### Varianten

Mit Voranschreiten der GAPS-Diät können Sie Ihre Guacamole nach und nach verändern, indem Sie die folgenden Zutaten zugeben:

- Zitronensaft,
- Olivenöl,
- fein gehackte frische Zwiebeln,
- fein gehackte frische Paprikaschote,
- klein gewürfelte Tomate,
- Korindergrün,
- Kreuzkümmel.

Wenn Sie rohes Gemüse vertragen können, servieren Sie die Guacamole mit den *Gemüsesticks* (→ S. 182).

### Hinweis

Wenn nur die Hälfte einer Avocado verarbeitet wird, lässt man den Kern in der anderen Hälfte. Auf diese Weise bleibt sie länger frisch.

# Panierte Fischburger

### Zutaten

6 Fischfilets

1 Ei

3 EL tierisches Fett oder Kokosfett

6 EL blanchierte, gemahlene Mandeln
oder geriebene Kokosnuss

zum Braten: 1 EL tierisches Fett oder Kokosfett

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Fischfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. In einen Standmixer geben, das Ei und 3 EL Fett zugeben und zu einer glatten Masse pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Aus der Masse Hamburgerpattys von 2 cm Dicke formen.
5. Die Pattys von beiden Seiten in den gemahlenen Mandeln oder der gemahlenen Kokosnuss wälzen.
6. Eine großzügige Menge Fett in der Pfanne erhitzen und die Pattys darin bei niedriger Hitze 3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.
7. Mit Gemüse servieren.

## Tipps

Verwenden Sie eher kleine Fische, da diese weniger Schwermetalle enthalten.

Vorzugsweise Wildfisch verwenden.

Variieren Sie die Fischsorten, die Sie verzehren.

### Varianten

Anstatt sie zu braten, kann man die Fischburger auch in einer zuvor eingefetteten Auflaufform 30 Minuten bei 160 °C im Backofen garen.

Nach Belieben können Gewürze zugegeben werden: Gemahlener Kreuzkümmel aus Marokko schmeckt ausgezeichnet dazu!

Sollte die Mischung vor dem Garen zu flüssig sein, kann zum Andicken je nach Verträglichkeit 1 EL Mandelmus oder Kokosmehl zugegeben werden.





# Kräutertees nach Wahl

### Zutaten

Auswahl:

Kamille

Fenchelsamen

Melisse

Pfefferminze

Brennnessel

Rosmarin

Salbei

Lindenblüten

Thymian

Eisenkraut

*Rezeptfoto auf Seite 154*

### Zubereitung

1. 1l Wasser zum Kochen bringen und auf die ausgewählten Kräuter (1 kleine Handvoll) gießen.
2. 20 Minuten ziehen lassen.
3. Gegebenenfalls mit etwas Honig genießen.

## Tipps

Testen Sie die einzelnen Kräuter nacheinander, um sicherzugehen, dass Sie sie gut vertragen, bevor Sie Kräutermischungen zubereiten.

### Eigenschaften

- Kamille: regt den Appetit an, fördert die Verdauung.
- Fenchelsamen: fördert die Verdauung, lindert Blähungen und Magenschmeren.
- Melisse: verdauungsfördernd, unterstützt die Entspannung und einen ruhigen Schlaf.
- Pfefferminze: belebend und krampflösend, regt die Gallensekretion an.
- Brennnessel: unterstützt die Ausscheidung von Toxinen, wirkt harntreibend, fördert die Gallensekretin.
- Rosmarin: allgemeines Stärkungsmittel.
- Salbei: Anregung und Ausgleich des Nervensystems, erhöht die Spannkraft des gesamten Körpers, lindert Hitzewallungen während der Menopause.
- Lindenblüten: beruhigend, ideal als Abendee.
- Thymian: antiseptisch und hustenstillend, fördert die Verdauung, bekämpft Blähungen, lindert Husten
- Eisenkraut: krampflösend und anregend.



# Zitronensorbet

### Zutaten

200 ml Zitronensaft

600 ml Wasser

100 g Honig

*Rezeptfoto auf Seite 264*

### Zubereitung

1. Alle Zutaten gründlich pürieren, damit der Honig sich gut verteilt.
2. In Stieleisformen füllen.
3. 12 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

## Tipp

Dieses Eis steht bei Kindern, ob klein oder groß, hoch im Kurs!

# INDEX DER REZEPTE


*D*

Der Aperitif ist serviert! 181
- Gegrillter Salbei 183
- Gemüsesticks 182
- Kürbiskern-Popcorn 183
- Zucchini-Chips 182

*F*

Festtagsgerichte 211
- Chinesisches Fondue 213
- Ein Buffet voller Köstlichkeiten 212

Fisch und Krustentiere 195
- Eingelegte Orangen-Forelle 198
- Fera mit Zitronenzesten 197
- Fisch-Curry 196
- Fischterrine 201
- Garnelen-Cocktail 196
- Lachs-Rillettes 199
- Lachstatar 200
- Muscheln à la marinière 197
- Räucherlachstatar 200
- Tintenfischsalat 199

Fleisch und Geflügel 203
- Gebackene Hähnchenflügel 204
- Gegrillte Pflaumen im Speckmantel 206, 212
- Hähnchen mit Haselnusskernen 205
- Hähnchen-Rillettes 207
- Hähnchen-Tajine mit Pflaumen 208
- Kokos-Hähnchen 205
- Lamm-Tajine mit Feigen 208
- Panierte Putenfilets aus dem Backofen 204
- Tajine mit Sesam-Lamm-Bällchen 209

Fruchtiges Eis 265
- Fruchteis am Stiel 266
- Meloneneis 266
- Zitronensorbet 267

Frühstücksgerichte für Festtage 167
- Amlou 168
- Avocado-Bananen-Müsli 174
- Bananen-Crêpes 170
- Chiasamen-Pudding 178
- Cracker 169
- Einfache Cracker 169
- Haselnuss-Aufstrich 179
- Himbeerkonfitüre 168
- Knuspermüsli 172
- Kokosmilch-Crêpes 170
- Kürbisbrot 175
- Kürbis-Pfannkuchen 175
- Müsli 173
- Pflaumen-Aufstrich 179
- Schoko-Aufstrich 177
- Waffeln 171

*G*

Gemüse 215
- Blumenkohlreis aus der Pfanne 220
- Champignons mit Speck 216
- Gebackenes Gemüse 218
- Karamellisierter Fenchel 218
- Karamellisierter Kürbis aus dem Backofen 217
- Karottenauflauf 221
- Kürbismousse 219
- Lauch mit Speck 219
- Marinierte Paprika 220
- Selleriestangen mit Zitrone 216
- Spinat mit Pinienkernen und Rosinen 217
- Taboulé 221

Gerichte auf der Grundlage von Eiern 191
- Farbenfrohe Spiegeleier 192
- Zucchini-Omelett 193

*I*

Ideen für Festtage und Geburtstage 279
- Brownies 281
- Cashew-Eis 284
- Cashew-Schoko-Kugeln 280
- Erdbeer-Lollis 287
- Früchtefeuerwerk 281
- »Galette des Rois« (Französischer Dreikönigskuchen) 283
- Himbeer-Biskuit-Rolle 285
- Honig-Lollis 286
- Schoko-Eis 283
- Schokoladencreme 280
- Schokoladenfondue 282
- Schokoladen-Trüffel 287

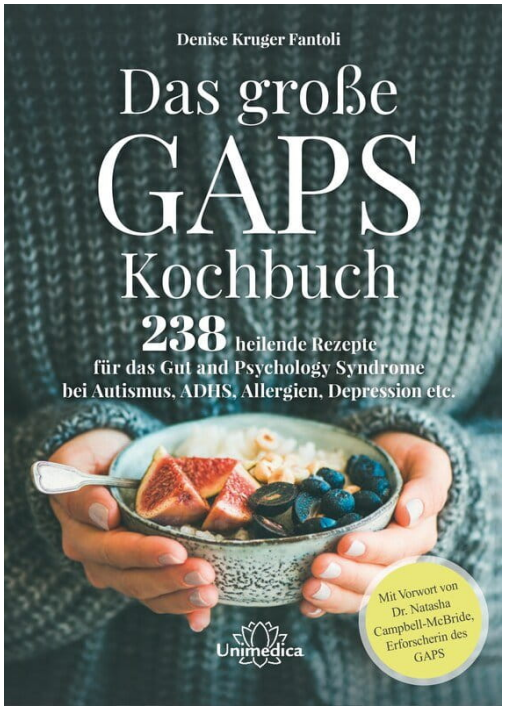
**Denise Kruger Fantoli**

# Das große GAPS Kochbuch

238 heilende Rezepte für das Gut and Psychology Syndrome gegen Autismus, ADHS, Allergien, Depressionen etc. Mit Vorwort von Dr. Natasha Campbell-McBride, Erforscherin des GAPS.

313 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de