

Ein Wort in eigener Sache

Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit kann uns in unserem Alltag sehr einschränken. Durch sie leiden oft nicht nur die Betroffenen selber, sondern auch ihr Umfeld. Es erfordert ständige Disziplin und Wachsamkeit, um eine Reaktion auf das Gluten zu vermeiden. Oft genug bleibt eine Unsicherheit zurück, insbesondere dann, wenn Sie die Speisen nicht selber zubereitet haben. Durch unsere Schulung und diesen Leitfaden möchten wir Sie unterstützen wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. Um die Umstellung der Ernährung gezielt auf Ihre Unverträglichkeit abzustimmen, ist es zunächst besonders wichtig die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Reaktionswegen zu verstehen und sie voneinander unterscheiden zu können. Das genaue Vorgehen sollte aber immer in Rücksprache mit Ihrem Arzt, mit Unterstützung eines Ernährungsexperten erfolgen.

Gluten in unserer Ernährung

Gluten ist ein Oberbegriff für eine Eiweißverbindung. Es wird häufig auch als Klebeeweiß bezeichnet, da es Teigen eine klebrige Konsistenz gibt, die wichtig für seine Backeigenschaften ist. Das Gluten besteht aus zwei Bestandteilen, die sich bei der Verarbeitung des Getreides verbinden und beispielsweise dafür sorgen, dass das Kohlendioxid im Backwerk gehalten wird (Wichtig für eine lockere Konsistenz). Gluten ist also ein wichtiger Bestandteil unserer Backwaren. Aus glutenfreien Mehlen, wie beispielsweise aus Maismehl lassen sich ohne Zugabe von Zusatzmitteln daher nur Fladen backen. Mit steigendem Glutengehalt verbessern sich auch die Backeigenschaften des Mehls, als besonders glutenreich gilt der Weizen.

Die Zöliakie

Die Unverträglichkeit auf Gluten wird einer Unterart der allergischen Reaktionen zugeordnet. Innerhalb der allergischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten nimmt sie aber eine Sonderstellung ein, da sie auch zu den Autoimmunerkrankungen (bei denen der Körper eigene Strukturen angreift) gehört. Um eine Zöliakie zu entwickeln, ist eine genetische Vorbelastung erforderlich. Da unterschiedliche Formen einer Zöliakie bestehen und eine Diagnose oftmals erst nach Jahren gestellt wird, lassen sich verlässliche Zahlen nur schwer festlegen. Unter bestimmten Voraussetzungen ist die Häufigkeit einer Zöliakie erhöht (was aber nicht bedeutet, dass diese Erkrankungen durch Gluten ausgelöst werden oder begünstigt werden). Die erhöhte Häufigkeit ergibt sich zum Teil aus einer langjährig unerkannten oder unbehandelten Zöliakie oder hängen als Autoimmunerkrankungen über eine genetische Vorbelastung zusammen.

- Familienangehörige 1. Grades
- Diabetes Typ. 1
- Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse (wie Hashimoto-Thyreoiditis)
- Osteoporose
- Eisenmangelanämie
- Minderwuchs
- Down-Syndrom
- Turner-Syndrom
- Sjögren-Syndrom
- Häufige Fehlgeburten

Nur durch eine ausführliche und richtig durchgeführte Diagnostik kann eindeutig festgestellt werden, ob es sich bei der Erkrankung wirklich um eine Zöliakie handelt.

Entstehung einer Zöliakie

Obwohl heutzutage bereits einige Einflüsse auf das Entstehen einer Zöliakie bekannt sind, ist noch nicht abschließend geklärt, warum diese Erkrankung entsteht.

Obwohl es sich um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit handelt, lässt sich eine Zöliakie auch den Autoimmunkrankheiten zuordnen. Dabei greift der Körper eigene Strukturen an und zerstört diese. Damit es zu einer Zöliakie kommt, müssen bestimmte Faktoren zusammenkommen. So ist ein wichtiger Bestandteil der Entstehung die Genetik, aber auch nur 2 % dieser genetisch vorbelasteten Personen leiden tatsächlich an einer Zöliakie.

Auch Umwelteinflüsse sind Teil der Entstehung, auch wenn diese noch nicht abschließend geklärt wurden. Es hat sich gezeigt, dass die Stillzeit und der Zeitpunkt der Einführung der Beikost entscheidende Faktoren sind. Wird ausreichend lange gestillt und die glutenhaltige Beikost langsam und nicht zu früh eingeführt, hat sich das als positiv erwiesen, die Häufigkeit einer Zöliakie nimmt bei diesen Kindern ab. Auch bestimmte infektiöse Darmerkrankungen begünstigen das Auftreten einer Zöliakie.

Anzeichen einer Glutenunverträglichkeit

Eine Zöliakie kann sich durch verschiedene Anzeichen bemerkbar machen, nur ein Teil der Patienten zeigt die klassischen Symptome im Magen-Darm-Trakt. Nicht alle dieser Symptome treten gleichzeitig auf, eine Auswahl von möglichen Anzeichen gibt die folgende Liste.

Im Magen-Darm-Trakt	Sonstige
Durchfall	Gewichtsverlust
Verstopfung	Gedeihstörungen bei Kindern
Übelkeit	Anämie
Erbrechen	Depression
Blähungen	Verhaltensauffälligkeiten
Chronische Bauchschmerzen	Wiederkehrende Aphten
Aufgeblähter Bauch	Wassereinlagerungen

Liegt eine unentdeckte Zöliakie vor, bei der der betroffene weiterhin glutenhaltige Speisen verzehrt, kommt es zu einer Autoimmunreaktion. Im gesunden Darm liegt eine sehr große Oberfläche vor, durch die Zöliakie wird diese geschädigt und flacht ab. Die Oberfläche verringert sich, was wiederum die Funktion des Darms beeinträchtigt. Es können nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden, was häufig zu Vitamin D-Mangel und Calciummangel führt.

Diagnoseverfahren (laut DZG)

Zu Beginn der Diagnostik muss sichergestellt sein, dass noch keine glutenfreie Diät durchgeführt wird, da die Testung sonst unter Umständen negativ ausfällt.

1. Anamnesegespräch
2. Körperliche Untersuchung (Größe, Gewicht, BMI)
3. Laboruntersuchung (Reaktion des Immunsystems auf Gluten, Leberwerte, Blutbild, Calcium etc.)
 - NICHT geeignet sind Stuhl, Speichel oder Schnelltests
4. Dünndarmbiopsie (Entnahme von 6 Proben aus unterschiedlichen Regionen des Zwölffingerdarms und Beurteilung gemäß den vorgegebenen Kriterien (modifizierte MARSH-Kriterien)
5. Ggf. genetische Untersuchung bei Unsicherheit zum Ausschluss einer Zöliakie oder bei Patienten mit einem erhöhten Risiko eine Zöliakie zu entwickeln
6. Ärztliche Aufklärung durch einen Gastroenterologen
7. Diätberatung durch geschulte Ernährungsberater direkt nach Diagnosestellung und ca. 4 Wochen danach, weitere nach Bedarf

Verlaufskontrolle

Zunächst 3 Monate nach Diagnosestellung, dann noch einmal nach 12 Monate danach, im weiteren Verlauf jährlich. Bei Bedarf wie einem komplizierten Verlauf engmaschiger

1. Untersuchung (Gewicht, BMI)
 2. Laborwerte (s. oben)
 3. Diätberatung
- Dünndarmbiopsiekontrollen sind in der Regel nicht nötig, es sei denn es stellt sich ein komplizierter Verlauf ein.
 - Spricht ein Patient nicht auf die glutenfreie Ernährung an, ist eine Betreuung durch einen Spezialisten erforderlich
 - Bei Verdacht auf Osteoporose sind entsprechende Verfahren zur Abklärung empfohlen

Diagnose Zöliakie

Nach der Diagnose ist eine große Umstellung der Ernährung erforderlich, bei vielen Lebensmitteln werden glutenhaltige Bestandteile beigemischt, beispielsweise um die Backeigenschaften zu verbessern. Informieren Sie sich bei den Herstellern der glutenfreien Produkte, diese haben meist, neben einer mehr oder weniger großen Produktpalette auch Mehlsorten und Backmischungen sowie Rezepte, die Ihnen bei der Umstellung helfen können.

Eine Auswahl von Herstellern glutenfreier Produkte ist in diesem Heft mit aufgeführt. Auch die Deutsch Zöliakie-Gesellschaft bietet eine große Palette an Informationen und Rezepten. Einige Hersteller finden sich mit ihren glutenfreien Produkten auch schon im Supermarkt. Zutaten aus glutenhaltigem Getreide müssen nach deutschem Recht deutlich erkennbar hervorgehoben werden, dies kann Ihnen helfen ungeeignete Produkte zu erkennen.

Schneidebretter und Küchenhelfer aus Holz können mit Resten von Gluten versetzt sein und sollten nach Möglichkeit nicht mehr verwendet werden.

Behandlung der Zöliakie

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft ist die einzige wirksame Behandlung ein lebenslanges, konsequentes Meiden von allen glutenhaltigen Speisen. Bereits geringe Mengen Gluten im Essen können, insbesondere bei regelmäßigem Verzehr, zu ernsthaften gesundheitlichen Konsequenzen führen. Aber auch gelegentliches „Sündigen“ führt zur Schädigung und kann beispielsweise das Entstehen von Darmkrebs begünstigen. Da die Symptome oft nicht direkt mit Verzehr des glutenhaltigen Lebensmittels auftreten neigen viele Betroffene dazu bewusst die Diät nicht einzuhalten, dies sollte jedoch unbedingt vermieden werden. Weiterhin kämpfen viele Betroffene damit, dass ihre Erkrankung nicht ernst genommen wird, weil Diätfehler nicht sofort sichtbar werden.

Welche Lebensmittel enthalten Gluten?

- Weizen, Dinkel, Grünkern
- Roggen, Gerste
- Hafer (Es gibt seit einigen Jahren glutenfreie Sorten)
- Emmer, Einkorn, Kamut
- Und alle Verwandten dieser Getreidesorten sowie Produkte, die daraus hergestellt sind

Zu den glutenhaltigen Lebensmitteln zählen alle „klassischen“ Getreidesorten aus der Familie der Gräser, weiterhin enthalten viele Lebensmittel Bestandteile aus deren Mehl. Achten Sie insbesondere bei zusammengesetzten Lebensmitteln auf die Inhaltsstoffe und versuchen Sie bei Unklarheiten vor dem Verzehr herauszufinden ob ein Lebensmittel wirklich „glutenfrei“ ist. Verarbeitete Produkte aus anderen Mehlen werden zum Teil mit Weizengluten angereichert, um bessere Backeigenschaften zu erreichen.

Im unverarbeiteten Zustand glutenfreie Lebensmittel sind:

Lebensmittelgruppe	Beispiel
Getreidearte	Reis, Wildreis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amarant, Quinoa
Stärke	Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Pfeilwurzel (Maranta), Sago, Maniok
Milchprodukte	Milch, Quark, Naturjoghurt, Sahne, Kefir, Dickmilch, Hart-, Schnitt-, Weichkäse
Grundnahrungsmittel	Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Ei, Obst, Gemüse, Kartoffeln, Salat
Fette / Öle	Speiseöle, Margarine, Butter
Getränke	Tee, Sekt, Wein, Wasser
Süßwaren	Zucker, Honig, Ahornsirup, Marmelade, Konfitüre
Sonstiges	Soja, Tofu, Sojamilch, Nüsse, reine Gewürze und Kräuter



Beim Kauf von verarbeiteten Lebensmitteln sollten Betroffene auf die Kennzeichnung achten, steht das Symbol mit der durchgestrichenen Getreideähre auf der Verpackung ist es definitiv innerhalb der gesetzlichen Definition „glutenfrei“!

Auch bei der Herstellung von Lebensmitteln kann es zu Verunreinigungen kommen, so ist es möglich, dass bei Verwendung des gleichen Kochgeschirrs im Haushalt oder auch bei der industriellen Fertigung von Lebensmitteln glutenhaltige Bestandteile in das Lebensmittel gelangen. Es ist daher wichtig unbedingt auf strenge Küchenhygiene zu achten. In einigen Fällen wird Weizenstärke in glutenfreien Produkten verwendet, das Gluten wurde aus der Stärke ausgewaschen und darf dann entsprechend strenger Vorschriften auch in glutenfreien Lebensmitteln zum Einsatz kommen.

- Eine ausführliche Liste von geeigneten, ungeeigneten und unter Umständen mit Gluten versetzten Lebensmitteln findet sich bei der deutschen Zöliakie-Gesellschaft

Im Folgenden findet sich Auswahl der Hersteller glutenfreier Lebensmittel:

Firma	Info
Dr. Schär AG Winkelau 9 / 39014 Burgstall (BZ / Italien) Mail: info.de@drschaer.com Telefon: 0800 181 3537	<ul style="list-style-type: none">• In den meisten Supermärkten vertreten• Große Auswahl• glutenfreie Rezeptvorschläge• Information: www.schaer.com
Bäckerei Delfs GmbH Constantinstr. 11 / 30177 Hannover Mail: info@delfs-brot.de Telefon: 0511 690 293	<ul style="list-style-type: none">• Bäckerei in Hannover• Auf glutenfreie Backwaren spezialisiert• Information / Bestellung: delfs-brot.de
Hammermühle Diät GmbH Hauptstraße 181 / 67489 Kirrweiler Mail: post@hammermuehle.de Telefon: 06321 95 89 0	<ul style="list-style-type: none">• Große Auswahl verschiedener Produkte• Glutenfreie Rezeptvorschläge• Information / Bestellung: www.hammermuehle.de
Drei Pauly Reform u. Diät GmbH u. Co KG Rabenhorststr. 1 / 53572 Unkel Mail: info@haus-rabenhorst.de Telefon: 06424 3030	<ul style="list-style-type: none">• Große Produktpalette• Übersichtlich gestaltete Homepage• Glutenfreie Rezeptvorschläge• Information / Bestellung: www.3pauly.de
Spezial Diät Bäckerei Poensgen Northberger Str. 68 / 52249 Eschweiler Mail: info@poensgen-brot.de Telefon: 02403 20015	<ul style="list-style-type: none">• Große Produktpalette• Produkte teilweise im Supermarkt erhältlich• Information / Bestellung: www.poensgen-brot.de
Naturkornmühle Werz Stäffeleswiesen 28 / 89522 Heidenheim Mail: vollwert@werz.bio Telefon: 07321 510 18 19	<ul style="list-style-type: none">• Glutenfreie und glutenhaltige Produkte• Produkte zum Teil in Bio-Märkten erhältlich• Information / Bestellung: www.werz.bio

Firma	Info
Riesal AG Höfnerstr. 14 / CH-6314 Unterägeri Mail: info@riesal.ch Telefon: CH-041 750 24 72	<ul style="list-style-type: none">• Glutenfrei, mit und ohne Milch• Preise in SFr• Information / Bestellung: www.riesal.ch
Schnitzer GmbH u. Co KG Feldbergstr. 11 / 78112 St. Georgen Mail: info@schnitzer.eu Telefon: 07724 94 320	<ul style="list-style-type: none">• Süße und herzhaftere Waren• teilweise im Supermarkt erhältlich• Information / Bestellung: www.schnitzer.eu• Telefonische Bestellung möglich
Glutenfreie Bäckerei Böcker Ringstr. 55 – 57 / 32427 Minden Mail: info@sauerteig.de Telefon: 0571 83 79 90	<ul style="list-style-type: none">• Verschiedene Produkte• frisch und TK• Fertige Brote und Backmischungen zur Auswahl• Information / Bestellung: www.sauerteig.de
Seitz glutenfrei GmbH Eschenwasen 7 / 78549 Spaichingen Mail: shop@seitz-glutenfrei.de Telefon: 07424 98 23 99 34	<ul style="list-style-type: none">• Produkte sind teilweise im Supermarkt erhältlich• Große Nudelauswahl• Glutenfreie Rezepte auf der Homepage• Information / Bestellung: www.seitz-glutenfrei.de

Praktische Tipps und Rezepte

Viele naturbelassene Lebensmittel sind bereits glutenfrei und können weiterhin wie zuvor verarbeitet werden. Eine Umstellung auf glutenfreie Rezepte ist insbesondere bei Backwaren jedoch mitunter eine Herausforderung. Ein Brot beispielsweise wird nicht so stark aufgehen und die Teige / Backwaren werden oftmals etwas brüchiger. Auch bei Nudeln ist der Unterschied oft deutlich spürbar. Im Folgenden finden sich einige Rezepte die für Zöliakie-Patienten geeignet sind.

Glutenfreie Nudeln (Tipps von www.seitz-glutenfrei.de)

n.Bed.	Nudeln, glutenfrei
n.Bed.	Wasser
n.Bed.	Salz

Zubereitung:

1. Pro 100 g Nudeln ca. 1 Liter Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Das Salz hinzu und eventuell etwas Öl (das Öl reduziert die Bildung von Schaum beim Kochen, es hilft nicht das Zusammenkleben der Nudeln zu verhindern)
3. Glutenfreie Nudeln garen beim Warmhalten schnell nach, daher die Nudeln abgießen, wenn diese noch etwas zu fest sind, eventuell etwas Öl oder Butter hinzugeben.
4. Warme Speisen sofort servieren, für kalte Speisen die Nudeln abschrecken bis sie kalt sind.

Tipps:

Falls etwas übrig bleibt zum Aufwärmen die Nudeln in der Pfanne anbraten.

Buchweizenbrot

500 g	Buchweizenmehl
500 ml	Wasser
2 TL	Salz
1 Päckchen	Trockenhefe
Je 1 Handvoll	Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne
Je 1 Prise	Kümmel, Kurkuma

Zubereitung:

1. Die Trockenhefe evtl. je nach Hersteller mit etwas warmem Wasser und Zucker 'starten'.
2. Mehl und andere Zutaten mit Hefe zu einem Teig vermischen. Die Mischung ca. 30 Minuten an einen warmen Ort stellen, z.B. im Backofen bei 30 Grad.
3. Teig in eine Backform füllen dann bei 190 Grad Umluft 70 Minuten backen.

Tipp:

- Kurkuma gibt eine etwas seltsame Farbe, schmeckt aber gut.
- Ohne Kümmel und Kurkuma ist das Brot auch für süße Brotaufstriche geeignet

Glutenfreier Mürbteig

(aus „anders backen“ von Christine Egger und Ulli Goschler)

125 g	Butter (zimmerwarm)
70 g	Vollrohrzucker
1	Ei
175 g	Gemahlene Braunhirse
Gewürze:	Abrieb einer halben Zitrone, eine Prise Salz

Zubereitung:

1. Zimmerwarme Butter mit Ei, Zitronenabrieb, Salz, Zucker und Braunhirse zu einem Teig mischen
2. Bei 170 °C für ca. 15 Minuten backen (je nach Verwendung des Teiges, kann die Backzeit variieren)

Glutenfreier Waffelteig (von www.lecker-ohne.de)

125 g	Margarine
60 g	Zucker
3	Eier
150 g	Buchweizenmehl
60 g	Maisstärke
2 TL	Backpulver
200 ml	Milch

Zubereitung:

1. Margarine und Zucker schaumig rühren und die Eier nacheinander zugeben
2. Mehle mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren
3. In einem gefetteten Waffeleisen ausbacken und nach Wunsch garniert noch warm servieren

Glutenfreier Biskuitteig (von www.lecker-ohne.de)

5	Eier
5 EL	Wasser
80 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
60 g	Maismehl
40 g	Maisstärke
1 TL	Backpulver

Zubereitung:

1. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen
2. Eigelb mit Wasser, Zucker und Vanillezucker cremig aufschlagen
3. Maismehl, Stärke und Backpulver mischen und auf die Eigelbmasse geben
4. Den Eischnee unterheben und den Teig in die Backform geben
5. Das Ganze bei 200 °C für etwa 15 Minuten backen

Glutenfreie Fruchttaschen

(von www.lecker-ohne.de, verändert)

2 EL	brauner Zucker
200 g	Reismehl
½ Würfel	Hefe
2 EL	Wasser
100 ml	Milch
1 EL	Öl (z. B. Raps)
150 g	Frucht (z. B. Apfel oder Birne, die Frucht sollte nicht zu viel Flüssigkeit abgeben)
1	Ei, getrennt

Zubereitung:

1. Zucker, Salz und Reismehl vermengen, Hefe in Wasser auflösen und mit der Milch und dem Öl mischen, dann beide Teile verrühren und ca. 1 Stunde ruhen lassen
2. Das Obst vorbereiten und bei Bedarf mit dem Zitronensaft und Gewürzen vermischen
3. Nach der Ruhezeit den Teig noch einmal verkneten, ausrollen und in rechteckige Stücke teilen.
4. Obst auf den Teig geben, die Kanten mit Eiweiß bestreichen, zusammenklappen und außen mit Eigelb bestreichen und die Oberfläche einritzen
5. Wieder eine Stunde bei Zimmertemperatur stehen lassen, dann bei 200 °C ca. 20 Minuten backen

Heidelbeer-Topfen-Torte

(aus „anders backen“ von Christine Egger und Ulli Goschler, verändert)

Mürbteig siehe Rezept 1

Belag und Creme:

250 ml	Sahne
50 g	gehackte Vollmilchkuvertüre
100 g	Heidelbeeren
5 Blatt	Gelatine
250 g	Joghurt
250 g	Magerquark
70 g	Honig
½	Zitrone (Saft)

Zubereitung:

1. Mürbeteig nach Anleitung herstellen und in einer Springform gleichmäßig verteilen, dass ein Rand entsteht, mit einer Gabel einstechen und backen. Nach dem Auskühlen mit Schokolade bestreichen.
2. Für die Creme die Sahne steif schlagen und die Gelatine in kaltem Wasser einweichen
3. Joghurt, Quark, Honig und Zitronensaft vermischen und die ausgedrückte Gelatine mit 2 EL dieser Mischung erwärmen. Mit der restlichen Joghurtmasse vermischen und die geschlagene Sahne unterheben. In die Form auf den erkalteten Boden geben und ca. 4h in der Kühle festwerden lassen.

Käsekuchentorte mit Schokobiskuit

Zutaten (Schokobiskuit):

50 g	Buchweizenmehl
60 g	Haselnüsse, gerieben (oder Mandeln)
4	mittelgroße Eier
70 g	Kakaopulver
100 g	Honig
90 g	zerlassene Butter
	Salz

Zubereitung:

1. Springform mit Backpapier auslegen
2. Für den Biskuit Buchweizenmehl mit den Nüssen und dem Kakaopulver mischen
3. Eier trennen und das Eiklar mit etwas Salz steif schlagen.
4. Butter schmelzen, mit Honig, Eigelb und mit der Mehlmischung verrühren und den Eischnee darunterziehen.
5. In der Springform gleichmäßig verteilen und 10-20 min bei 200 °C backen.

Zutaten für die Füllung (Käsecrememasse):

500 ml	Milch
200 g	Zucker
80g	glutenfreie Speisestärke
750 g	trockener Quark
200 g	Früchte (z.B. Pfirsiche oder Mandarinen aus der Dose)
etwas	Vanille
1	Zitrone, Saft und Schale
3	Eiweiß
1	Eigelb
	Salz

Für die Masse:

1. In ca. 100 ml kalte Milch die Speisestärke einrühren. Den Rest der Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen. Die Speisestärke-Milch-Mischung in die kochende Milch geben, abermals aufkochen lassen.
2. Das Eiweiß zu einem steifen Eischnee schlagen.
3. Die Früchte, den ausgepressten Zitronensaft, die abgeriebene Zitronenschale und den Eischnee unter den Pudding heben und die fertige Käsecrememasse auf den Mürbteig verteilen.
4. Das 1 Eigelb mit dem EL Milch verquirlen und mit einem Pinsel auf die Käsecreme verstreichen.

Schokolade-Buchweizen-Mangotorte

Zutaten (Schokobiskuit):

50 g	Buchweizenmehl
60 g	Haselnüsse, gerieben (oder Mandeln)
4	mittelgroße Eier
70 g	Kakaopulver
100 g	Honig
90 g	zerlassene Butter

Zutaten (Creme):

150 ml
4 Blatt
2
30 g
200 ml
100 ml
½

Garnitur:

½	Mango
---	-------

Zubereitung:

1. Springform mit Backpapier auslegen
2. Für den Biskuit Buchweizenmehl mit den Nüssen und dem Kakaopulver mischen
3. Eier trennen und das Eiklar mit dem Reissirup steif schlagen
4. Butter schmelzen und mit der Mehlmischung verrühren
5. Den Dotter unter den Eischnee ziehen und mit dem restlichen Teig vermischen
6. In der Springform gleichmäßig verteilen und backen
7. Währenddessen für die Creme die Sahne steif schlagen und die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Dotter mit dem Reissirup schaumig rühren
8. Milch aufkochen, vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen und mit der Dottermasse gut vermischen
9. Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin auflösen
10. Mango und Zitronensaft zugeben und die Schlagsahne vorsichtig unterheben
11. Geschälte und klein geschnittene Frucht und auf der Torte verteilen

Weitergehende Informationen / Literatur

Informationen zu Ihrer Glutenunverträglichkeit sollten Sie grundsätzlich nur aus verlässlichen Quellen beziehen. Insbesondere das Internet bietet zwar reichlich Informationen zu allen Themen, sollte aber nur mit Vorsicht oder unter Rücksprache mit fachlich geschulten Ernährungsberatern oder Ärzten genutzt werden. Bei aus falschen Informationen und unvorsichtig durchgeführten Ernährungsumstellungen drohen schwerwiegende Folgen wie Mangelernährung, Fehlernährung und langfristige Schädigungen!

Kontaktadressen

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.
Kupferstr. 36 / 70565 Stuttgart
Tel.: 0711/45 99 81 - 0, Fax: 0711/45 99 81 – 50
Mail: info@dzg-online.de
<http://www.dzg-online.de/>

Internetadressen zum Thema

DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz

- www.ernaehrung.de
- Enthält Informationen zu verschiedenen Bereichen der Ernährung und ernährungsbedingten Erkrankungen

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft

- <http://www.dzg-online.de/>
- Der Internetauftritt der Zöliakie-Gesellschaft, bietet eine telefonische Arzt- und Ernährungsberater-Sprechstunde, Rezepte, praktische Tipps und vieles mehr.

Quellen

Soweit nicht anders angegeben:

Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten in Diagnostik, Therapie und Beratung von Ute Körner und Astrid Schareina