

EatSmarter!

**RUHE
IM
BAUCH**

Die 50 besten
Low-FODMAP-Rezepte für
einen gesunden Darm

riva

MEHR WOHLBEFINDEN DURCH LOW-FODMAP

Abwechselnd oder sogar gleichzeitig Schmerzen, Verdauungsprobleme, Krämpfe, Durchfall, aufgeblähter Bauch ... Sie kennen das wahrscheinlich, waren wegen solcher Beschwerden vielleicht schon beim Arzt – und mussten möglicherweise feststellen: Leider lassen sich in vielen Fällen trotz intensiver medizinischer Nachforschungen keine organischen Ursachen für die Probleme im Magen-Darm-Bereich finden.

Damit steht zwar fest, dass hinter Ihren Beschwerden keine ernstere Erkrankung steckt. Doch das ist ein relativ schwacher Trost, weil Sie sich schließlich krank fühlen und gerne wieder fit wären. Möchten Sie endlich etwas gegen Ihre quälenden Beschwerden tun? Dann sollten Sie etwas über FODMAPs und deren Vermeidung erfahren!

Der Begriff ist noch recht neu, doch hinter ihm verbergen sich alte Bekannte: fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole (engl.: **F**ermentable **O**ligo-, **D**i-, **M**onosaccharides **A**nd **P**olyols). In der Hauptsache sind das kurzkettige Kohlenhydrate und Zuckeralkohole – Stoffe also, die von Natur aus in Nahrungsmitteln vorkommen und an sich völlig harmlos sind. Wer dafür aber empfindlich ist, reagiert auf einen oder mehrere dieser FODMAPs mit teilweise heftigen Verdauungsbeschwerden.

Genau da liegt der Schlüssel: Wenn Sie die FODMAPs kennen und wissen, in welchen Lebensmitteln sie in hohen Mengen enthalten sind, können Sie sich durch eine Umstellung Ihrer Ernährung von Ihren Beschwerden befreien. Die Chancen dafür stehen gut: Studien zeigen, dass Betroffene in etwa 80 Prozent der Fälle ihre Verdau-

ungsprobleme deutlich lindern oder sogar beseitigen können, wenn sie FODMAPs reduzieren bzw. meiden.

Dieses Buch wird Sie auf Ihrem erfolgreichen Weg zu neuem Wohlbefinden mit nützlichen Infos und Tipps zur Low-FODMAP-Diät, mit einer umfangreichen Übersicht über den FODMAP-Gehalt von Lebens- und Genussmitteln und vielen leckeren Rezepten begleiten.

SO FUNKTIONIERT DIE LOW-FODMAP-DIÄT

Das Wichtigste vorweg: Auch wenn die Liste der »verbotenen« Lebensmittel (die roten Felder der Lebensmittel-Ampeln ab Seite 9) ziemlich lang erscheint – Sie brauchen auf die darin aufgeführten Genüsse nicht für immer zu verzichten. Zumindest nicht auf alle, denn bei der Low-FODMAP-Diät geht es darum, die eigentlichen Übeltäter zu enttarnen.

Das heißt: Sobald Sie wissen, welche Nahrungsmittel Ihnen Beschwerden machen und welche Ihnen gut bekommen, können Sie innerhalb dieses Rahmens wieder völlig normal essen und trinken. Und keine Sorge – bei einem Blick auf die Liste der »erlaubten« Lebensmittel (die grünen bzw. individuell und in Maßen gelben Felder) werden Sie feststellen: da bleibt noch eine ganze Menge übrig.

Übrigens: Bei Eiern, Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel und Fleisch können Sie auch während der Diätphase ohne Risiko zugreifen, denn sie enthalten keine FODMAPs.

WIE LANGE DAUERT DIE DIÄT?

Als optimale Dauer empfehlen Experten vier bis sechs Wochen. In dieser Zeit meiden Sie bitte konsequent *alle* Lebensmittel, die viele FODMAPs enthalten (ab Seite 9 im roten Bereich der Lebensmittel-Ampeln). Normalerweise sollten sich Ihre Beschwerden ab etwa dem Ende der ersten Woche schon bessern; manchmal dauert es etwas länger.

Bitte beachten!

Es ist nicht auszuschließen, dass Sie unabhängig von Problemen mit FODMAPs auch an einer Unverträglichkeit oder Allergie gegen bestimmte Stoffe in Lebensmitteln leiden, ohne es zu wissen.

Sollten Sie sich trotz konsequenter Vermeidung der FODMAPs auch nach zwei bis vier Wochen nicht deutlich wohler fühlen, könnte dies eine der möglichen Ursachen für Ihre Verdauungsbeschwerden sein.

In diesem Fall sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Das Gleiche gilt, falls sich wider Erwarten Ihre Beschwerden verschlimmern oder Sie neue Beschwerden feststellen.

Leichte Störungen können übrigens wie bei allen Menschen trotzdem vorkommen, weil Sie zum Beispiel zu spät, zu viel, zu fett, zu eiweißreich gegessen haben.

SORGEN SIE FÜR GENÜGENDE BALLASTSTOFFE

Ein weiterer möglicher Grund für Beschwerden während der Low-FODMAP-Diät: Viele FODMAP-freie und daher für Sie günstige Lebensmittel enthalten kaum Ballaststoffe. Das kann unter Umständen zu neuen, anderen Verdauungsproblemen wie zum Beispiel Verstopfung führen. Mit der richtigen *Auswahl* der Lebensmittel können Sie das während der Low-FODMAP-Diät vermeiden.

Hier sehen Sie auf einen Blick, welche Lebensmittel aus dem grünen Bereich der Lebensmittel-Ampeln (ab Seite 9) besonders viele Ballaststoffe liefern:

Lebensmittel	Ballaststoffe pro 100 g (Rohgewicht)
Leinsamen	35 g
Chiasamen	31 g
Kokosraspel	24 g
Haferkleie	18,6 g
Kokosflocken/-chips	15 g

Lebensmittel	Ballaststoffe pro 100 g (Rohgewicht)
Amaranth	10,3 g
Haferflocken (kernig)	10 g
Popcorn	10 g
Maismehl	9,4 g
Glutenfreies Brot (im Durchschnitt)	5,2 g
Okras	4,9 g
Heidelbeeren/Blaubeeren	4,9 g
Himbeeren	4,6 g
Möhren	3,6 g
Paprikaschoten	3,6 g
Süßkartoffeln	3,1 g

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt übrigens *mindestens* 30 g Ballaststoffe pro Tag. Wichtig: Trinken Sie viel, damit die Ballaststoffe aufquellen und dadurch optimal wirken können.

UNVERTRÄGLICHKEITEN HERAUSFINDEN – SO KLAPPT ES

Nach vier bis sechs Wochen sollten Sie sich weitgehend beschwerdefrei fühlen. Jetzt kommt der spannende Moment, denn nun führen Sie nach und nach die bisher gemiedenen FODMAP-reichen Lebensmittelgruppen wieder ein.

Welche das sind, entscheiden Sie selbst ganz nach Lust und Appetit. Sie können zum Beispiel damit starten, dass Sie wieder Getreideprodukte wie Vollkornbrot und Pasta probieren oder sich wieder Milch bzw. Milchprodukte gönnen.

Nehmen Sie jeweils *nur Lebensmittel aus einer Gruppe* und achten Sie darauf, ob und wie sich Ihr Befinden damit verändert.

Am besten legen Sie ein *Ernährungs-Tagebuch* an, in dem Sie genau notieren, welches Lebensmittel Sie jeweils gegessen haben und wie Sie sich danach fühlen.

Bekommen Sie zum Beispiel nach einer Getreidemahlzeit oder nach dem Genuss von Milch Beschwerden, können Sie einen *weiteren Versuch* machen. Wiederholt sich der Effekt, liegt der Verdacht nahe, dass Sie eine Weizen- oder Gluten- bzw. Laktoseunverträglichkeit haben.

In diesem Fall sollten Sie die entsprechende Lebensmittelgruppe *weiterhin meiden* und mit einer anderen weitermachen. Außerdem sollten Sie so bald wie möglich beim Facharzt (Gastroenterologe/Internist) die eventuelle Unverträglichkeit untersuchen lassen.

Je langsamer Sie Lebensmittel wieder auf Ihren Speiseplan setzen, desto besser. Idealerweise warten Sie *mindestens drei Tage*, bevor Sie ein weiteres Lebensmittel neu einführen. Denn so lange können FODMAPs im Dickdarm bleiben – und so lange kann es auch dauern, bis Sie eventuell dadurch verursachte Beschwerden tatsächlich bemerken.

NACH DER LOW-FODMAP-DIÄT: WIE GEHT ES WEITER?

Ganz ähnlich wie eine Schlankheits-Diät dauert auch eine Low-FODMAP-Diät nur eine gewisse Zeit und sollte nicht länger als einige Wochen durchgeführt werden. Zwar treten dabei keinerlei Mangelerscheinungen auf – aber ein dauerhafter Verzicht auf alle FODMAP-reichen Lebensmittel würde Ihre Lebensqualität mindern und wäre auch wenig sinnvoll.

Denn es geht ja »nur« darum, dass Sie herausfinden, welche Lebensmittel tatsächlich Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen und welche nicht. Sobald Sie durch die Low-FODMAP-Diät die »Übeltäter« bestimmt haben, genügt es, sie entweder ganz zu meiden oder zumindest nur selten auf den Speiseplan zu setzen.

Alle Lebensmittel, die sich während der Low-FODMAP-Diät als gut verträglich herausgestellt haben, können Sie natürlich danach völlig bedenkenlos genießen.

Eine Wiederholung der Low-FODMAP-Diät ist möglich, macht aber nur dann Sinn, wenn Sie nach einer längeren Zeit ohne Beschwerden oder mit nur leichten Beschwerden plötzlich wieder öfter bzw. stärkere Verdauungsprobleme haben sollten.

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
Sanddorn Stachelbeeren Tangerinen Weintrauben Zitronen		Fruchtkonzentrate Fruchtsaftkonzentrate Obstkonserven Pistazien Trockenobst (auch Rosinen)

FODMAP-Ampel für Gemüse

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
Auberginen Bambussprossen Blattsalate Brunnenkresse Chilischoten Chinakohl Eisbergsalat Endivien-/Eskariolsalat Feldsalat Fenchel Gartenkresse Grüne Bohnen Grünkohl Gurken Ingwer Kartoffeln Kochbananen Kohlrabi Kopfsalat Kräuter Kürbis Mangold Möhren/Karotten Nori-Algen Okras	<p>Maximal 200 g pro Mahlzeit: Brokkoli Butternutkürbis Mais Rosenkohl</p> <p>Nur die grünen Teile von: Frühlingszwiebeln Lauch/Porree Lauchzwiebeln</p> <p>Maximal 15 Stück pro Mahlzeit: Kichererbsen</p>	Artischocken Blumenkohl Bohnen (alle außer grünen Bohnen) Chicorée Erbsen Frühlingszwiebeln (weißer Teil) Kidneybohnen Knoblauch Knollensellerie Lauch/Porree (weißer Teil) Linsen Löwenzahn Paprikaschoten (grün) Pilze Radicchio Rote Bete Rotkohl Sauerkraut Schalotten Schwarzwurzeln Sojabohnen Spargel Topinambur

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
Oliven Pak Choi, Paksoi Paprikaschoten (gelb und rot) Pastinaken Peperoni Petersilie Radieschen Rettich Romanasalat Rucola Spinat Sprossen Staudensellerie Steckrüben Süßkartoffeln Tomaten Wasserkastanien Zucchini		Weißkohl Wirsing Zuckerschoten Zwiebeln

FODMAP-Ampel für Milch und Milchprodukte

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
Milch, Sauermilch und Milch-Alternativen: Laktosefreie Milch Laktosefreier Joghurt Laktosefreie Schlagsahne Hafermilch Hanfmilch Mandelmilch Reismilch Sojamilch (aus Sojaprotein)	Milch-Alternativen: Kokosmilch (max. 150 ml) Käse: Brie Camembert Außerdem: Butter	Milch, Sauermilch und Milch-Alternativen: Ayrán Buttermilch Crème double Crème fraîche Dickmilch Joghurt Kaffeesahne Kefir

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
<p>Käse: Appenzeller Bergkäse Butterkäse Cheddar Chester Emmentaler Esirom Feta Gorgonzola Gouda Grana Padano Greyerzer Gruyere Handkäse Harzer Käse Havarti Leerdamer Mainzer Käse Mozzarella (laktosefrei) Parmesan Pecorino Raclette Ricotta Steppenkäse Tilsiter</p> <p>Süßes: Eiscreme aus laktose- freier Milch Fertigpuddings und -desserts aus laktose- freier Milch</p>		<p>Kondensmilch Lassi Milch (Kuh, Schaf, Ziege) Milchpulver Molke Molkenpulver Saure Sahne Schlagsahne Schmand Skyr Soja-Joghurt Sojamilch (aus Sojabohnen) Sojasahne</p> <p>Käse: Blauschimmelkäse Frischkäse Kochkäse Körniger Frischkäse Magerquark Mascarpone Mozzarella Roquefort Schmelzkäse Speisequark Streichkäse</p> <p>Süßes: Fertigpuddings und -desserts aus Milch Milcheis Vollmilchschokolade Sahneeis Süßigkeiten mit Milch (Kühlregal) Weiße Schokolade</p>

FODMAP-Ampel für Getreide und Getreideprodukte

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
<p>Körner und/oder Mehl: Amaranth Buchweizen Dinkel Goldhirse Hafer Hirse Johannisbrotmehl Kastanienmehl Mais Perlsago Pfeilwurz Quinoa Reis Sago Sorghum Tapioka Teff (Zwerghirse)</p> <p>Produkte aus (Pseudo-) Getreide: Buchweizennudeln Glasnudeln Haferflocken Haferkleie Mais-Chips (Tortilla-Chips) Maisgrieß (Polenta) Maisnudeln Maisstärke Mais-Tacos Mais-Tortillas Popcorn Puffmais Puffreis Reis-Chips Reiscracker Reismudeln</p>	<p>Cornflakes Gerste Kartoffel-Chips Sojamehl (max. 25 %)</p>	<p>Körner und/oder Mehl: Einkorn Emmer Kamut (Khorasan Weizen) Kichererbsen Lupinen Roggen Urkorn Weizen Zweikorn</p> <p>Produkte aus den genannten Getreidesorten: Backmischungen Brezeln Brot Brötchen Bulgur Couscous Croissants Fertigteig (TK, Kühltruhe) Grieß Kekse Knabbergebäck Kuchen Nudeln/Teigwaren Pizza Torten Tortillas Waffeln</p> <p>Außerdem: Müsli Müsli-Riegel</p>

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
Reispapier Reisstärke Reiswaffeln Außerdem: Kartoffelmehl Kartoffelstärke Mehl aus Samen und Nüssen Glutenfreie Backmischungen Glutenfreies Brot Glutenfreier Fertigteig Glutenfreie Kekse Glutenfreier Kuchen Glutenfreie Nudeln Glutenfreie Pizza		

FODMAP-Ampel für Gewürze, Backzutaten und Süßungsmittel

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
Würzzutaten: Austernsoße Chiliöl Essig (alle Sorten) Fischsoße Getrocknete Kräuter (alle Sorten) Gewürze (alle Sorten) Knoblauchöl Sojasoße (ohne Weizen!) Miso-Paste Senf Worcestersoße	Würzzutaten: Fertig-Würzmischungen (auf die Zutatenliste achten!) Tahin (max. 3 Esslöffel)	Würzzutaten: Brühwürfel Chutneys Fertig-Saladdressings Fertigsoßen Grillsoßen Instant-Brühe Ketchup Relishes Tomatenmark Wasabi

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
<p>Gelatine Hefe Natron Sahnefestiger Weinstein-Backpulver</p> <p>Süßungsmittel: Ahornsirup Brauner Zucker Kokosblütenzucker Kristallzucker (Haushaltszucker, Saccharose) Melasse Palmzucker Puderzucker Reissirup Stevia, E960 Sucralose, E955 Süßstoff Acesulfam, E905 Süßstoff Aspartam, E951 Süßstoff Aspartam- Acesulfam, E962 Traubenzucker (Dextrose, Glucose) Zuckerrübensirup</p> <p>Backzutaten: Agar-Agar Backpulver</p>		<p>Süßungsmittel: Agavensirup Birkenzucker Birnendicksaft Erythritol (Erythrit), E968 Fruktose (Fruchtzucker) Fruktosesirup Glycerol, E422 Glukose-Fruktose Sirup (GFS) High-Fruktose-Corn-Sirup (HFCS) Honig Invertzucker (und Zusatz von Invertase, E1103) Isomaltol (Isomalt), E953 Lactitol (Lactit), E966 Laktose (Milchzucker) Maissirup Maltitol (Maltit), E965 Mannitol (Mannit), E421 Sorbitol (Sorbit), E420 Xylitol (Xylit), E967 Yacon-Zucker</p>

FODMAP-Ampel für Getränke

GÜNSTIG	IN KLEINEN PORTIONEN BEDINGT VERTRÄGLICH	UNGÜNSTIG
<p>Kalte Getränke: Cranberrysaft Kombucha Limonaden (ohne Süßstoffe) Mineralwasser Mineralwasser aromatisiert Möhrensaft Selbstgepresste Säfte aus günstigen Gemüsesorten (s. S. 10)</p> <p>Warme Getränke: Espresso Grüner Tee Kaffee Kakao (aus Kakaopulver und laktosefreier Milch) Pfefferminztee Rooibostee Weißer Tee</p> <p>Alkoholische Getränke: Spirituosen (alle außer Rum) Trockener Wein Trockener Sekt, Champagner bzw. Schaumweine</p>	<p>Kalte Getränke: Fruchtsäfte (maximal 1/8 l) Selbstgepresste Säfte aus günstigen Fruchtsorten (s. S. 9)</p> <p>Warme Getränke: Chai (nur kurz ziehen lassen) Früchtetee (nur kurz ziehen lassen) Kräutertee (nur kurz ziehen lassen) Schwarzer Tee (nur kurz ziehen lassen)</p> <p>Alkoholische Getränke: Bier (1 Glas)</p>	<p>Kalte Getränke: ACE-Säfte Apfelsaft Birnensaft Fruchtnektar Fruchtsaft aus Konzentrat Limonaden mit Süßstoffen Multivitaminsäfte Orangensaft</p> <p>Warme Getränke: Fencheltee Getreidekaffee Kamillentee Malzkaffee Zichorienkaffee</p> <p>Alkoholische Getränke: Liköre Likörweine Portwein Prosecco (halbtrocken, süß) Rum Sekt (halbtrocken, süß) Sherry Wein (halbtrocken, süß)</p>

INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat. Dafür haben Ernährungsexperten jeweils alle wichtigen Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen, die Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und das komplette Gericht sorgfältig bewertet.

KALORIEN/ENERGIE

Kalorienangaben finden Sie überall. Aber EatSmarter! bewertet auch die Menge an wichtigen Nährstoffen, also die Qualität eines Gerichts. Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

FETTE UND GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Beim Fett kommt es auf das ausgewogene Verhältnis seiner Bestandteile, der Fettsäuren, an. Weil die meisten von uns zu viele gesättigte Fettsäuren konsumieren, sind diese hier extra ausgewiesen.

EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel. In fast allen Nahrungsmitteln kommen Eiweiße vor – sowohl in pflanzlichen wie in tierischen. Die bekanntesten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den größten Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.

ZUCKER

Natürlich süße Früchte, Säfte und andere Naturprodukte spielen bei der Bewertung keine Rolle. Hier geht es nur um den haushaltsüblichen Zucker aus der Tüte und zuckerhaltige Süßungsmittel, die beim Zubereiten hinzugefügt werden.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Sättigung und helfen, den Verdauungstrakt gesund zu halten. Deshalb gilt: je mehr Ballaststoffe, desto besser.



FRÜHSTÜCK

Krabbenrührei mit Dill und Fenchel	20
Strammes Mäxchen mit Wachteleiern und Bresaola	21
Kokosmüsli mit Ananas	22
Melonen-Spinat-Saft mit Zimt	23
Erdbeermüsli mit Hirse- und Haferflocken	24
Naturreis-Porridge mit Kardamom und Zimt	25
Kokos-Milchreis mit Obstsalat	26
Exotischer Gurken-Drink mit Papaya und Orange	28
Gratinierter Porridge mit Bananen und Joghurt	30
Kokos-Bananen-Smoothie mit Cranberrys	31
Eier im Glas mit Gemüse-Salsa	32
Blinis mit Räucherlachs	34
Pancakes mit Heidelbeeren	35
Buchweizen-Kräuter-Grütze mit Putenstreifen und Joghurt	36
Beeren-Joghurt mit Kerne-Mix	38

KRABBENRÜHREI MIT DILL UND FENCHEL

Pro Portion: Kilokalorien: 263; Fett: 11 g; gesättigte Fettsäuren: 3,5 g;
Eiweiß: 25 g; Kohlenhydrate: 14 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 4 g

🕒 20 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

½ Fenchelknolle (ca. 125 g)
3 Stiele Dill
3 Eier
3 EL laktosefreie Milch
(3,5 % Fett)
100 g Nordseekrabbenfleisch
Salz
Pfeffer
2 Scheiben glutenfreies Brot

1. Fenchel putzen und waschen. Das Fenchelgrün trocken schütteln, fein hacken und beiseitelegen. Fenchel auf einer großen Reibe fein raspeln und ebenfalls beiseitestellen.
2. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und hacken. Mit dem Fenchelgrün, Eiern und Milch in einer Schüssel verquirlen.
3. Krabbenfleisch unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Krabben-Ei-Masse in eine beschichtete Pfanne gießen und bei schwacher Hitze fest werden (stocken) lassen. Dabei einen Pfannenwender mehrfach vom Pfannenrand zur Mitte durch die Eimasse ziehen.
5. Brotscheiben im Toaster rösten. Fenchel darauf verteilen und das Krabbenrührei darauf anrichten.

WARUM GESUND

Diese Stulle der Sonderklasse versorgt Sie mit vielen nützlichen Nährstoffen. Allen voran sind das die Vitamine A und D, außerdem die Spurenelemente Jod und Zink (besonders gut für Haut, Haar und Nägel sowie fürs Immunsystem).

NOCH SMARTER

Soll das Rührei-Brot eine Hauptmahlzeit ersetzen, servieren Sie einen grünen oder gemischten Salat dazu. Dann sieht auch die Ballaststoffbilanz noch besser aus!

