

Low-FODMAP Menü bei Reizdarm

FODMAP-ARMES FRÜHSTÜCK

Alle Angaben für 1 Portion

Haferporridge mit Heidelbeeren dazu 1 Tasse Pfefferminztee

Zutaten

- ½ Tasse heißes Wasser (ca. 125 ml)
- 4 EL Haferflocken
- 1 TL Leinsamen geschrotet
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 kl. Schuss Mandelmilch
- 2-3 EL Heidelbeeren
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

- Ca. 0,5 l Wasser im Wasserkocher aufkochen lassen.
- Inzwischen die Haferflocken und den Leinsamen in eine Schüssel geben.
- Heißes Wasser darüber gießen und 5 Minuten quellen lassen.
- Restliches Wasser für den Pfefferminztee verwenden.
- Anschließend etwas Mandelmilch und den Zimt dazugeben und kurz durchrühren.
- Dann die Sonnenblumenkerne und zum Schluss die Heidelbeeren begeben.



FODMAP-ARMES MITTAGESSEN

Tofu-Gemüse-Curry mit Naturreis dazu einen grünen Salat

Zutaten

- 1 mittelgroße Karotte
 - 1/3 einer mittleren Zucchini
 - 30 g gelber Paprika
 - 100 g Tofu natur (ca. 1/3 einer 300 g Packung)
 - 100 ml Kokosnussmilch
 - 100 ml Wasser
 - 4 EL Naturreis roh
 - ½ EL Rapsöl
 - 3-4 Prisen Kurkuma oder Currypulver
 - 1 kl. Messerspitze Nelkenpulver
 - Salz, schwarzer Pfeffer
-
- 80 g Kopfsalat
 - ½ EL Rapsöl
 - 1 EL Apfelessig + ½ EL Wasser
 - 1 TL Schnittlauch
 - Salz

Zubereitung

- Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer kl. Prise Salz für 30-35 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Dazu die Karotte schälen und in kleinere Stücke schneiden. Zucchini und Paprika waschen. Zucchini würfelig schneiden. Paprika in etwas größere quadratische Stücke schneiden.
- Tofu ebenso in kleinere Würfel schneiden.
- Öl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen lassen. Kurz darauf das Gemüse und den Tofu hinzugeben und für 3-4 Minuten dünsten lassen.



- Danach Kurkuma beimengen und kurz durchrühren.
- Mit der Kokosmilch und dem Wasser aufgießen und mit Salz, dem Nelkenpulver und einer Prise Pfeffer würzen.
- Für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.



- Dann den Salat waschen und in eine Schüssel geben.
- Mit einer Prise Salz, Öl und dem Essiggemisch marinieren.
- Zum Schluss noch den Schnittlauch drüberstreuen.
- Curry mit dem Reis auf einen vorgewärmten Teller anrichten und mit dem grünen Salat genießen!



FODMAP-ARMES ABENDESSEN

Tomate-Gurke-Mozzarella-Salat dazu glutenfreies Knäckebrötchen

Zutaten

- 2 mittelgroße Tomaten
- ½ Kugel Mozzarella (60 g)
- 50 g Gurke
- etwas frischer oder getrockneter Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Balsamico
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 Scheiben glutenfreies Knäckebrötchen

Zubereitung

- Tomaten und Gurke waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Mozzarella abtupfen und ebenso in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und anschließend in der Mitte nochmals halbieren.
- Gehackten Basilikum drüberstreuen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Zum Schluss noch mit Öl und Essig marinieren.



Rezepte und Bilder ©Sabrina Liegl (Dietologie-Praktikantin)

Unterstütze deine Darmgesundheit und tu deiner Verdauung etwas Gutes. In meinem **E-Book Darmgesundheit – Dein Fahrplan für eine angenehme Verdauung** führe ich dich Schritt für Schritt durch die einzelnen Phasen des Darm-Fahrplans.