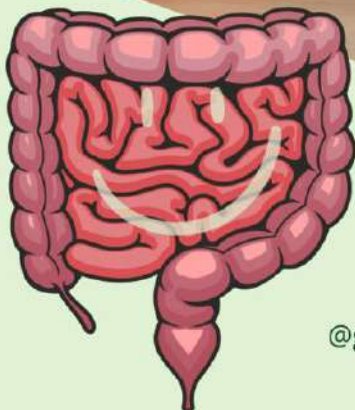


Wohlfühldarm

Rezepte

einfach, lecker & darmfreundlich



Tanja Kapfer
@ganz.gesund.gluecklich

Wohlfühldarm Rezepte

Einfach, lecker & darmfreundlich

Tanja Kapfer

Wichtige Hinweise:

Dieses Buch gibt die Meinungen und Gedanken aus Recherche, Fachwissen und persönlichen Erfahrungen der Autorin wieder. Es soll hilfreiche und allgemeine Informationen zu den behandelnden Themen bieten. Es ist keinesfalls ein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder sonstige Angehörige medizinischer Berufe. Eine medizinische Diagnose kann nur auf den individuellen Erkrankungen, Symptomen oder Beschwerden des Lesers basieren. Falls der Leser persönliche medizinische, gesundheitliche oder sonstige Hilfe oder Rat benötigt, sollte er einen erfahrenen Arzt und/oder andere qualifizierte Mitarbeiter im Gesundheitswesen kontaktieren. Die Autorin übernimmt keinerlei Verantwortung für einen materiellen, immateriellen oder gesundheitlichen Schaden, den der Leser als direkte oder indirekte Folge erleiden könnte, wenn er Anleitungen oder Vorschläge dieses Buches befolgt, an Programmen teilnimmt oder empfohlene Produkte verwendet, die in diesem Buch beschrieben werden. Dieses Buch wird in regelmäßigen Abständen aktualisiert. Für die Richtigkeit der Angaben übernehme ich keine Gewähr, Garantie oder Haftung.

Hinweis auf Werbung:

Die angegebenen Links sind sogenannte Affiliate-Links. Wenn du über die Links in diesem Buch Einkäufe tätigst, unterstützt du meine Arbeit. Für dich entstehen keine Nachteile.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen. Um diese Informationen einem möglichst breiten Kreis zugänglich zu machen, habe ich Fachsprache vermieden und bitte die Fachleser um Nachsicht. Für die Einfachheit des Lesens habe ich die Ansprache „Du“ gewählt.

1. Auflage 2023

© Copyright 2023 bei Ganz Gesund Glücklich

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Tanja Kapfer

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Fragen und Anregungen kannst du mich gerne per Mail kontaktieren.

Impressum:

Texte: © Copyright by Tanja Kapfer

Umschlag: © Copyright by Tanja Kapfer

Verlag: Ganz Gesund Glücklich

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Tanja Kapfer

info@ganzgesundgluecklich.de

www.ganzgesundgluecklich.de

Lass unsere **Community** wachsen 😊

Komm in die **#teamwohlfühldarm** Community!

Und so geht's:

1. Such dir dein Gericht aus, welches du dir zubereitest und mach ein schönes Foto davon – gerne auch ein Selfie mit deinem Tellerluck und poste es auf Social-Media
2. Markiere mich [@ganz.gesund.gluecklich](#) und nutze den Hashtag **#teamwohlfühldarm**
3. Verbinde dich mit den anderen Personen, die den **#teamwohlfühldarm** genutzt haben

Folge mir gerne auf meinen Social-Media-Kanälen:

Instagram: [@ganz.gesund.gluecklich](#)

YouTube: [Ganz Gesund Glückliche](#)

TikTok: [@ganz.gesund.gluecklich](#)

Facebook: [Ganz Gesund Glückliche](#)

Hat dir das Buch gefallen und geholfen?
Schreibe mir gerne eine Nachricht über dein Feedback!



Inhaltsverzeichnis:

1. Beispiel-Ernährungstag	8
Im Schub	8
Dein Ernährungsplan	8
In Remission	9
Mittagessen und Abendessen	9
Snacks.....	9
 2. Rezepte	 10
Frühstück.....	10
Iced Matcha Latte	10
Wassermelonen Smoothie	11
Beeren-Overnight-Oats.....	12
Reis Porridge	13
Hirse Porridge	13
Mildes Hirse-Porridge mit Heidelbeeren	14
Reisbrei mit Banane	14
Leichtes Apfel-Hafer-Porridge	14
Rührei mit Zucchini und Hirseflocken.....	15
Zucchini-Omelette mit Kräutern.....	16
Pilz-Omelette.....	16
Eiweißbrot	17
 Suppen.....	 18
Knochenbrühe.....	18
Cremige Kartoffelsuppe	19
Bunte Suppe	20
Kürbis-Kokos-Creme mit Eiweiß	21
Cremige Zucchini-Kartoffelsuppe	21
 Hauptgerichte.....	 22
Fenchel-Möhren-Pfanne mit roten Linsen.....	22
Spargelpfanne.....	23
Gemüse in Tomatensoße mit rote Linsen-Nudeln	24
Lachs auf Fenchel-Möhren-Gemüse.....	25
Karotten-Kartoffel-Brei	26
Joghurt Bagels	27
Zucchini Avocado Aufstrich	28
Gemüserisotto.....	29
Gedämpfte Hirsebratlinge.....	30
Kartoffeln mit Quark.....	31
Gedämpfter Fisch mit Ei	32
Hähnchen-Reis-Pfanne mit Karotten	33
Karotten-Kartoffel-Püree mit Hühnchenstreifen.....	34
Lachs mit Ratatouille	35
Quetschbrokkoli	36

Protein-Pizza.....	37
Zucchini-Pizza.....	38
Gemüse-Lasagne	39
Spaghetti Bolognese.....	40
Hähnchen Tikka Masala	41
Hähnchenschnitzel	42
Kohlrouladen	43
Linsen mit Spätzle.....	44
Chili con Carne mit Bohnen.....	45
Beilagen	46
Blumenkohlreis	46
Gemüse-Nudeln.....	47
Mandelmussoße	47
Snacks:	48
Schoko-Muffins	48
Süßkartoffel-Brownies	49
Himbeer-Joghurt	49
Kartoffelchips	50
Möhren-Kokos-Kurkuma-Balls	51
Low-Carb Mandel-Kokos-Kuchen	52
Schokoladenmousse	53
Bananen-Nuss-Muffins	54
Kokos-Joghurt-Panna Cotta	55
Mandel-Quark-Creme mit Beeren	56
Zimt-Kokos-Porridge mit Leinsamen.....	56
Proteinreiche Vegane Pfannkuchen.....	57
Low-Carb Schokoladen-Chia-Pudding.....	58
Grießbrei mit Zimt	59
Beereneis	60
Obst-Snack	60
Low-Carb Schokokuchen	61
So geht es weiter:.....	62
Schlusswort	65

1. Beispiel-Ernährungstag

Im Schub

Ein praktisches Beispiel für eine angemessene Kost **im Schub** wäre:

Morgens: Kartoffel-Möhren-Püree mit gedünstetem Geflügelfleisch.

Oder Reisporridge mit Kollagenpulver.

Mittags: Gedünstetes verträgliches Gemüse (z.B. Karotten, Kartoffeln, Süßkartoffeln) mit gedünstetem Geflügelfleisch.

Abends: Eine Gemüsesuppe mit magerem und gut durchgekochtem Fleisch.

Dein Ernährungsplan

Um den Verdauungstrakt zu entlasten, 1-2 Wochen folgende Nahrungsmittel essen, wenn sie verträglich sind. Dabei kann wie gewünscht variiert werden. Wichtig dabei ist, dass es schonend zubereitet wird (siehe oben). Mit ganz wenig Kokosöl zubereiten und wenig salzen (Himalayasalz). Zucker und Zuckerersatzstoffe meiden. Bitte beachte zudem die Qualität der Lebensmittel. Bitte immer Bio und aus guter Haltung einkaufen.

Eine Mahlzeit sollte aus einem Gemüseanteil und Fleischanteil (Proteine) bestehen

- Fleischbrühe, pürrierter Eintopf, evtl. Gemüsebrühe
- Kartoffel-Möhren-Püree mit gedünstetem Geflügelfleisch
- Eine Gemüsesuppe mit magerem und gut durchgekochtem Fleisch
- Gedünstetes verträgliches Gemüse (z.B. Karotten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Brokkoli, usw.) mit gedünstetem Geflügelfleisch
- Lange in Brühe gekochtes Fleisch, das auf der Gabel zerfällt
- Gedünsteter Fisch
- Lange gekochtes und verträgliches Gemüse, das sich einfach zerdrücken lässt
- Rührei oder Omelette (Eigelb dabei noch leicht flüssig)
- Kartoffelbrei
- Evtl. weich gekochter Reis (Reis ebenfalls so zubereiten wie Kartoffeln: waschen, kochen, abkühlen lassen, warm machen und in kleinen Mengen probieren, ob er so verträglicher ist)
- Joghurt evtl. laktosefrei, aus Schaf oder Kefir mit Milchsäurebakterien
- Apfelpüree

Nachdem sich der Darm beruhigt hat, probiere langsam mehr Lebensmittel hinzuzufügen z.B. weitere gedünstete Gemüsesorten, magere Fleisch- und Fischarten.

Wenn sich das für den Darm gut anfühlt, kannst du Ballaststoffe hinzufügen. Fange mit gemahlenden Flohsamenschalen an und verrühre einen TL in Wasser und trinke das und noch ein bis 3 Gläser Wasser hinterher. Geschrotete Leinsamen können nach und nach auch in die Ernährung aufgenommen werden. Dann langsam steigern.

Flohsamenschalen:

Bei Durchfall: sofort trinken und 1 Glas Wasser hinterher trinken, somit kannst du den Durchfall regulieren.

Bei Verstopfung: Flohsamenschalen im Glas einweichen lassen für ein paar Minuten, bis es zu einem Schleim wird. Trinken und danach noch 2-3 Gläser hinterher trinken. Somit regulierst du die Verstopfung.

In Remission

Ideen zu:

Frühstück:

1. Glutenfreie Haferflocken oder gemahlene Mandeln mit Wasser oder Mandelmilch aufkochen oder Quellen lassen. (Ceylon-)Zimt und Proteinpulver hinzufügen und mit Heidelbeeren oder ähnlichem toppen.
2. Omelette oder Rührei mit Gemüse (z.B. Pilze, Kräuter, Rohmilchkäse, usw.) Dazu kann eine Gurke gegessen werden.
3. Low-Carb-Brote (selbstgemacht) mit Butter und Käse und/oder mit Avocado und/oder Rührei mit frischen Kräutern, dazu Gurke, Tomaten, Paprika usw.

Mittagessen und Abendessen

1. Ofengemüse (Paprika, Pilze, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, usw.) mit Feta oder Tempeh.
2. Gedünstetes Gemüse mit Ei, körnigem Frischkäse oder Tempeh.

Snacks

1. Gurken, Kohlrabi, Karotten, usw. der Länge nach aufschneiden zu sogenannten „Sticks“ und mit Dip (z.B. Avocado, Hummus, Mandeljoghurt mit Kräutern, usw.) servieren.
2. Beeren Tiefgefroren mixen, eventuell einen Schuss Sahne dazu und als Eis genießen.



2. Rezepte

Die meisten Rezeptangaben sind für 2 Portionen.

Frühstück

Iced Matcha Latte

Zutaten:

- 1/2 TL Matcha
- 50ml 80 Grad warmes Wasser
- 200ml Mandelmilch

Zubereitung:

1. Erhitze das Wasser auf ca. 80 Grad
2. Siebe den Matcha in ein hitzebeständiges Gefäß und gieße ihn anschließend mit dem Wasser auf.
3. Verrühre in W-Form den Matcha im Wasser und lasse ihn anschließend kurz abkühlen.
4. Richte in einem Glas ein paar Eiswürfel an und gib die Mandelmilch hinzu
5. Gieße nun den Matcha langsam über die Mandelmilch

Gut für den Darm:

Matcha liefert dir...

- **Schutz für deine Zellen:** Seine Antioxidantien räumen freie Radikale aus dem Weg und schonen so deinen Körper.
- **Sanfte Energie:** Das Koffein wirkt langsamer und gleichmäßiger als Kaffee – für einen dauerhaften Energiekick ohne Nervosität oder Absturz.
- **Ruhe im Kopf:** L-Theanin fördert Entspannung und Schärfe zugleich, sodass du fokussiert bleibst und Stress besser abbaust.
- **Aktiver Stoffwechsel:** Matcha regt deine Fettverbrennung an und unterstützt dich dabei, Gewicht zu halten oder abzubauen.
- **Rundum-Wohlbefinden:** Alles zusammen sorgt dafür, dass du dich fitter, entspannter und ausgeglichener fühlst – von innen heraus.



Wassermelonen Smoothie

Zutaten:

- 100ml frisch gepresster rote Beet Saft
- 300g Wassermelone
- 5 Blätter Minze
- 20g Kollagen (aus Weidehaltung – Empfehlung: <https://coachcecil.de/r?id=la8jcq>)

Zubereitung:

1. Entsaft die rote Beete am besten mit einem Slow Juicer. Den Saft kannst du gerne für ein paar Tage auf Vorrat zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren oder in Eiswürfelformen einfrieren. So sieht deine Küche nicht jeden Tag wie ein Schlachtfeld aus. Alternativ kannst du die rote Beete mixen und dann absieben.
2. Schneide die Wassermelone in kleine Stücke und gib sie in einen Mixer.
3. Füge nun den roten Beet Saft und die Minzblätter hinzu.
4. Mixe nun alles für ca. 30 Sekunden.
5. Ich empfehle das Kollagen anschließend einzurühren, weil es durch den Mixer zu schaumig werden kann.

Gut für den Darm:

Regelmäßige Zufuhr von 20 g Kollagen glättet dein Darmgefühl (verringert Völlegefühl und lindert Blähungen), rote Rüben geben dir Power durch Antioxidantien und fördern gesunde Darmbakterien, Wassermelone hilft deinem Blutzucker und optimiert das Mikrobiom, und Glycin kurbelt das Insulinsignal an – für nachhaltige Bauchruhe und Energie.



Beeren-Overnight-Oats

Zutaten:

- 50g zarte Haferflocken
- 80g Himbeeren
- 5g Chiasamen
- 1 TL Flohsamenschalen
- 200ml Mandelmilch
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 TL Mandelblättchen



Zubereitung:

1. Zerdrücke die Himbeeren in einer kleinen Schüssel und bewahre ein paar Himbeeren als Dekoration auf
2. Vermische in einer anderen Schüssel die Haferflocken, Chiasamen, Flohsamenschalen, Honig und die Mandelmilch.
3. Reibe die Schale der Zitrone ab und hebe sie der Hafermasse unter.
4. Die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen
5. Gib die Himbeeren nun in ein Glas und fülle anschließend die Hafermasse darüber.
6. Stelle deine Oats nun am besten über Nacht über den Kühlschrank.
7. Am nächsten Morgen kannst du deine Oats nach Belieben mit Himbeeren und Mandelblättchen dekorieren.

Tipp:

Wenn du die Haferflocken fermentiert haben möchtest, dann lasse die Oats in der Küche bei Raumtemperatur stehen und nicht im Kühlschrank. So sind sie besser verträglicher für deinen Darm.

Gut für den Darm:

- **Haferflocken:** Lösliche Ballaststoffe füttern gute Bakterien und können die Verdauung regulieren.
- **Himbeeren:** Ballaststoffe & Antioxidantien nähren das Mikrobiom und können Entzündungen hemmen.
- **Chiasamen:** Ballaststoffe & Omega-3 wirken präbiotisch und können entzündungshemmend sein.
- **Mandelmilch:** Laktosefrei und mild – ideal bei Unverträglichkeiten.
- **Zitronenabrieb:** Vitamin-C-Antioxidantien verleihen Frische und können Entzündungen dämpfen.
- **Honig (sparsam):** Antimikrobielle Inhaltsstoffe können zur Bakterienbalance beitragen.
- **Mandelblättchen:** Gesunde Fette & Ballaststoffe fördern das Wachstum guter Darmbakterien.
- *Dieses nährstoffreiche Frühstück liefert Ballaststoffe, Antioxidantien und sanfte Energie – perfekt für einen ausgewogenen Start in den Tag!*

Reis Porridge

Zutaten:

- 400g Reis
- Kefir; mit geringen Mengen (1/2 TL) anfangen und langsam steigern.

Zubereitung:

1. Reis waschen und 1 Stunde in Wasser einweichen lassen.
2. Dann Kochen bis er richtig weich ist (nicht mehr bissfest) und abkühlen lassen.
3. Joghurt, wie z.B. Kefir untermischen und 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
4. Dann auf Körpertemperatur aufwärmen.
5. Kann mit einer Prise (Himalaya-)Salz, Ceylon Zimt, Heidelbeeren/Himbeeren/Banane/Apfel(mark) und / oder Imkerhonig vermischt oder getoppt werden.



Hirse Porridge

Zutaten:

- 50g Hirseflocken
- 100ml Wasser
- 1 reife Banane
- eventuell 2 EL Zitronen
- 100ml Sahne
- 1 Prise Ceylon Zimt
- 1 EL gemahlene Mandeln oder Mandelmehl

Zubereitung:

1. In einem flachen Topf die Hirseflocken mit 100ml Wasser aufkochen. Von der Kochstelle ziehen und auskühlen lassen.
2. Eine Banane schälen und mit der Gabel zu einem Mus zerdrücken, sofort Zitronensaft zugeben, damit die Banane nicht braun wird.
3. Mandelmehl und Sahne zusammen mit der Banane unter die Hirseflocken geben.
4. Am Schluss noch Ceylon Zimt darüberstreuen.

Tipp:

Wer fettempfindlich ist, der kann im Schub die Sahne zur Hälfte mit Milch verdünnen oder durch pflanzliche Milch austauschen. Zitrone kann weggelassen werden, wer die Säure nicht verträgt.

Mildes Hirse-Porridge mit Heidelbeeren

Zutaten:

- 80 g Hirse (vorher gründlich mit heißem Wasser spülen)
- 300 ml Wasser oder laktosefreie Milch / Mandelmilch
- 1 EL Heidelbeeren (püriert oder fein zerdrückt)
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Hirse mit Wasser/Milch aufkochen und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich ist.
2. Heidelbeeren unterrühren und mit Zimt abschmecken.

Gut für den Darm:

- **Hirse** ist glutenfrei, leicht verdaulich und reizt die Darmschleimhaut nicht.
- **Heidelbeeren** wirken entzündungshemmend und Zimt kann entblähend wirken.

Reisbrei mit Banane

Zutaten:

- 100 g Rundkornreis
- 300 ml Wasser
- 1 reife Banane (zerdrückt)
- 1 TL Kokosöl (optional)

Zubereitung:

1. Reis mit Wasser weichkochen (ca. 30 Minuten).
2. Banane unterrühren und optional mit etwas Kokosöl verfeinern.

Gut für den Darm:

- **Weißer Reis** ist besonders magen- und darmfreundlich.
- **Banane** liefert leicht verfügbare Energie und wirkt stuhlfestigend.

Leichtes Apfel-Hafer-Porridge

Zutaten:

- 40 g zarte Haferflocken
- 300 ml Wasser
- 1 Apfel (geschält, entkernt, fein gerieben)

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Wasser 5–10 Minuten weich köcheln.
2. Geriebenen Apfel untermischen und nochmals kurz erwärmen.

Gut für den Darm:

- **Hafer** enthält lösliche Ballaststoffe (Beta-Glucane), die die Darmschleimhaut schützen.

- **Der Apfel** (gedünstet oder fein gerieben) wirkt beruhigend und liefert Pektin für eine gesunde Verdauung.

Rührei mit Zucchini und Hirseflocken

Zutaten:

- Eier
- ½ Zucchini (geschält, fein gerieben)
- 2 EL Hirseflocken
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Zucchini in Olivenöl leicht andünsten.
2. Eier verquirlen, mit Zucchini und Hirseflocken vermengen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze stocken lassen.
3. Mit Salz abschmecken.

Gut für den Darm:

- **Eier** liefern hochwertiges Eiweiß.
- **Hirseflocken** sind gut verträglich und glutenfrei.
- **Die Zucchini** wirkt beruhigend auf die Darmschleimhaut.



Zucchini-Omelette mit Kräutern

Zutaten:

- Eier
- ½ Zucchini (geschält, geraspelt)
- 1 EL laktosefreier Frischkäse
- Kräuter nach Wahl (z. B. Schnittlauch)
- 1 TL Rapsöl



Zubereitung:

1. Zucchini in Rapsöl andünsten, Eier mit Frischkäse verquirlen, darüber geben und stocken lassen.
2. Warum ist das gut für den Darm?
Eiweißreich, ohne Ballaststoffbelastung – ideal bei Schüben oder Reizdarm.

Pilz-Omelette

(kann mit beliebigen und verträglichen Gemüsesorten zubereitet werden):

Zutaten:

- 180g Champignons
- TL Kokosöl
- 1/4 TL feine Kräuter
- 1 EL frische glatte Petersilie, gehakt
- 6 Bio-Eier
- 2 Zweige frische glatte Petersilie

Zubereitung:

1. 2 TL Kokosöl in der Pfanne erhitzen.
2. Pilze in dünne Scheiben schneiden und bei starker Hitze in der Pfanne anbraten, bis die Pilze gerade eben gar sind und dabei stetig umrühren.
3. Die Kräuter, Petersilie und Pfeffer hinzugeben, dann vom Herd nehmen und warmhalten.
4. In der gleichen Pfanne das restliche Kokosöl erwärmen und 3 Eier hinzugeben.
5. Bei mittlerer Hitze kochen, an den Seiten anheben, damit das ungekochte Ei nach unten fließen kann.
6. Sobald der Boden leicht braun ist, das Omelette vorsichtig umdrehen, um die andere Seite anzubraten.
7. Die Hälfte der Pilzmischung zum Omelette geben und in der Mitte falten.
8. Dann das 2. Omelette ebenso zubereiten.
9. Auf dem Teller mit Petersilie garnieren.



Eiweißbrot

Zutaten:

- 6 Bio Eier
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g geschrotete Leinsamen
- 4 EL Chiasamen
- 4 EL Leinsamenmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Himalayasalz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten miteinander vermengen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und 30 min. ziehen lassen.
2. Anschließend bei 175 Grad Umluft 60 min. backen.
3. Wenn es ausgekühlt ist, kann man es in Scheiben schneiden und portionsweise einfrieren.
4. Zum Auftauen in den Toaster und fertig.



Suppen

Knochenbrühe

Besonders bei Autoimmunerkrankungen, Darmproblemen und Gelenkerkrankungen eignet sich Knochenbrühe, um Gesundheit und Lebensqualität wieder stark zu verbessern.

Ein bis zwei Tassen täglich sind dabei eine ideale Menge.

Zutaten (für 1,5-2 L Knochenbrühe):

- 1 kg Rinderknochen
- 100g Zwiebeln
- 100g Schalotten
- 100g Karotten
- 2 EL
- Apfelessig
- Gewürze (4 Nelken, 4 Pimentkörner, 8 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter) frische Kräuter wie Petersilie, Thymian oder andere Kräuter
- Salz Pfeffer
- Großen Suppentopf mit 4 L Fassungsvermögen
- Zum Abfüllen: Trichter sowie mehrere ausgekochte Marmeladengläser
- Pro Kg Knochen 3 L Wasser



Zubereitung:

1. Brate die Knochen von beiden Seiten scharf an.
2. Gieße zu den Knochen im Topf das Wasser.
3. Füge die Gewürze und den Apfelessig hinzu.
4. Drehe den Herd auf die höchste Stufe und warte bis es zu kochen beginnt.
5. Drehe dann auf die niedrigste Stufe zurück, gib den Deckel darauf und warte, bis es nur noch leicht köchelt.
6. Lasse das Ganze für 3-4 Stunden köcheln.
7. In den letzten 30 Minuten gibst du erneut Apfelessig und zusätzlich die Kräuter und das Gemüse hinzu (klein geschnitten).
8. Nach Ende der Kochzeit lass die Brühe etwas abkühlen.
9. Fülle die Brühe in die bereitgestellten, sauberen Gläser ab.
10. Wenn du steril gearbeitet hast, kannst du diese Gläser nun bei Raumtemperatur lagern.
11. Wenn sich das Knochenmark aus den Knochen noch nicht gelöst hat, kannst du es mit einer Gabel oder einem kleinen Löffel herauslösen und essen.
12. Knochenmark ist sehr lecker!

Wie lange sollte die Knochenbrühe kochen?

Das Minimum sind 90 Minuten, damit sich das Kollagen aus dem Knochen zu lösen beginnt.

Mindestens 3 Stunden sollten es aber schon sein, damit die meisten Vitalstoffe aus dem Knochen gelöst werden.

Im Privatgebrauch haben sich 3-4 Stunden etabliert, es ist jedoch auch länger möglich.

Cremige Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 600g Kartoffeln
- 30g Kokosöl
- 400g Möhren
- 250ml Gemüse-, Fleisch- oder Knochenbrühe (Hier empfehle ich dir die Knochen- und Fleischbrühe von BONEBROX: <https://bonebrox.com/?ref=gesund> Mit dem Code „**tanja10**“ bekommst du auf deine erste Bestellung **10% Rabatt.**)
- 500ml Vollmilch
- 40g Hefeflocken
- 100g gemahlene Mandeln
- 1 Bund Petersilie
- Muskatnuss, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und halbieren. In einem Topf mit einer Tasse Wasser bei geschlossenem Deckel auf höchster Einstellung zum Kochen bringen. Wenn Dampf zwischen Topf und Deckel erscheint, Kochstelle auf Stufe 1 stellen und die Kartoffeln 20 Minuten garkochen lassen.
2. Kartoffelwasser wegschütten und neues hinzugeben. Mit Öl und einem Rührbesen des Handrührgerätes zerkleinern.
3. Die Möhren schälen und mit der feinsten Reibe der Küchenmaschine reiben.
4. Die Gemüsebrühe mit der Milch und den Hefeflocken erwärmen, die gemahlenden Mandeln dazugeben. Pikant mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken, zur Suppe geben und kurz umrühren. Kartoffelschnee und Möhren zur Suppengrundlage geben. Gegebenenfalls noch etwas Gemüsebrühe angießen, falls die Masse zu sehr nachdickt.

Tipp:

Durch die Hefeflocken bekommen Sie eine Extraportion B-Vitamine!

Wer es etwas pikanter mag, kann die Suppe auch mit gerebeltem Thymian und Majoran abschmecken.



Bunte Suppe

Zutaten:

- 350g Kartoffeln
- 700ml Gemüse-, Fleisch- oder Knochenbrühe (Hier empfehle ich dir die Knochen- und Fleischbrühe von BONEBROX: <https://bonebrox.com/?ref=gesund> Mit dem Code „**tanja10**“ bekommst du auf deine erste Bestellung **10% Rabatt.**)
- 300g Tiefkühlgemüsemischung (z.B. Kaisergemüse)
- Salz
- Muskat
- 100g Schmand
- 1 Bund Kerbel oder Petersilie

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Kartoffeln zugeben.
2. Nach ca. 10 Minuten das Tiefkühlgemüse hineingeben und nochmals ca. 5 Minuten garen. Je nach Geschmack mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.
3. Den Kerbel waschen und trocken tropfen, anschließend fein hacken und über die Suppe geben.

Tipp:

Die Zubereitung dieser Suppe ist kinderleicht. Durch die Verwendung von Tiefkühlzutaten gelingt sie auch ohne große Vorbereitung.



Kürbis-Kokos-Creme mit Eiweiß

Zutaten:

- 200 g gedämpfter Hokkaido-Kürbis
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Kollagenpulver (Empfehlung: <https://coachcecil.de/r?id=la8jqc>)
- Prise Zimt oder Vanille

Zubereitung:

Kürbis pürieren, mit Kokosmilch und Proteinpulver cremig verrühren.

Gut für den Darm:

- **Kürbis** ist leicht verdaulich und nährstoffreich.
- **Kollagen** unterstützt die Darmwandregeneration.

Cremige Zucchini-Kartoffelsuppe

Zutaten:

- 2 kleine Kartoffeln (ca. 200 g), geschält und gewürfelt
- 1 kleine Zucchini (ca. 150 g), geschält und in Scheiben geschnitten
- 500 ml Gemüsebrühe (mild und salzarm)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL laktosefreie Sahne oder Hafercuisine
- Salz und Muskatnuss nach Geschmack

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Zucchini in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten weichkochen.
2. Mit einem Stabmixer pürieren, bis die Suppe cremig ist.
3. Olivenöl und Sahne einrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Gut für den Darm:

Kartoffeln und Zucchini sind leicht verdaulich, ballaststoffarm und liefern Energie sowie Kalium zur Regeneration.



Hauptgerichte

(Mittag oder Abendessen)

Fenchel-Möhren-Pfanne mit roten Linsen

Zutaten:

- 2 Möhren
- 1 Fenchelknolle
- 200 g rote Linsen
- 200 g Blumenkohlreis (Tiefgekühlt oder frisch: Blumenkohl kurz in den Mixer auf Reis-Größe zerkleinern)
- 400 ml Wasser
- 50 ml Sahne
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Kokosöl
- je 1 TL gemahlene Koriander-/Fenchel-/Kreuzkümmelsamen
- je 1 TL Kurkuma oder mildes Currypulver
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Petersilie

Zubereitung:

1. Blumenkohl köcheln bzw. parallel zubereiten.
2. Karotten schälen, Fenchel waschen und beides in möglichst kleine Stücke schneiden (damit es schneller gar wird).
3. Das Fenchelgrün nicht wegwerfen, sondern mit der gewaschenen Petersilie klein hacken und für das Anrichten beiseitelegen.
4. Eine große Pfanne erhitzen. Kokosöl reingeben und mit den gemahlenden Gewürzen sowie Curry/Kurkumapulver in der Pfanne anrösten.
5. Gemüse hinzugeben und kurz mit anrösten.
6. Dann mit Sojasauce ablöschen.
7. Die Linsen hinzufügen und mit dem Wasser auffüllen.
8. Alles Aufkochen lassen und das Gemüsebrühpulver einrühren.
9. Die Pfanne abdecken und bei mittlerer Stufe 10-20 Minuten (je nach Größe der Gemüsestücke) köcheln lassen bis die Linsen und das Gemüse weichgekocht sind. Gelegentlich umrühren.
10. Am Schluss nach Belieben etwas Sahne hinzufügen und mit Petersilie und Fenchelgrün garnieren. Mit dem Blumenkohl (als Reisersatz) anrichten.



Spargelpfanne

Zutaten:

- 320g Spargel grün, in schräge Scheiben geschnitten
- 2 große Karotten
- 2 EL gehäuft Kokosöl, cremiger Zustand
- 1 TL Hanfsamen, geschält
- Etwas Parmesan
- Etwas Sprossen (Rote Bete-Sprossen) oder evtl. andere
- Himalayasalz, Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

1. Grünen Spargel waschen, unten etwas abschneiden und in schräge Scheiben schneiden.
2. Kokosöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und die Spargelscheiben darin für ca. 2 Minuten anbraten.
3. Karotten evtl. Schälen und fein hobeln.
4. Zum Spargel geben und nach 1 Minute die Hanfsamen dazugeben. Statt Hanfsamen passt auch gerösteter Sesam dazu.
5. Mit Himalayasalz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan untermischen.
6. Die Sprossen kurz abrausen und auf das angerichtete Gemüse geben.



Gemüse in Tomatensoße mit rote Linsen-Nudeln

Zutaten:

- 1 EL Kokosöl
- Gemüse nach Wahl
- 2 EL Tomaten-Paprika-Mark, alternative Tomatenmark
- Passierte Tomaten
- 200 g rote Linsen-Nudeln
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, italienische Kräuter Parmesanersatz (siehe unten)

Zubereitung:

1. Rote Linsen-Nudeln gut abwaschen, bis kein Schaum mehr zu sehen ist, dann kochen.
2. Das Gemüse in der Butter/Kokosöl anbraten.
3. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten.
4. Die passierten Tomaten dazu geben, ebenso die gekochten roten Linsen-Nudeln und alles gut würzen.
5. Auf einem Teller anrichten und mit dem Parmesanersatz bestreuen.



Lachs auf Fenchel-Möhren-Gemüse

Zutaten:

- 3 Möhren
- 0,5 Knolle Fenchel
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Olivenöl
- 300g Lachsfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 EL saure Sahne
- 1 TL gehackter Dill

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Möhren und Fenchel waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch zerdrücken.
4. Den Lachs portionieren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und etwa 10-12 Minuten ohne Fett im Ofen garen, bis er leicht bräunt. Alternativ ihn in einer erhitzten Pfanne mit etwas Öl hellbraun braten.
5. Während der Lachs gart, das Gemüse in etwas Wasser und mit dem Öl ca. 10 Minuten bissfest dünsten.
6. Saure Sahne und Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Lachsfilet auf dem Möhren-Fenchel-Gemüse anrichten. Passend dazu können Pellkartoffeln mit serviert werden.

Tipp:

Falls du Zwiebeln und Knoblauch nicht verträgst, lasse diese einfach weg.



Karotten-Kartoffel-Brei

(herzhaft)

Zutaten:

- 2 kleine Kartoffeln
- 1 große Karotte
- 1 TL Olivenöl
- Etwas mildes Salz

Zubereitung:

1. Gemüse schälen, weichkochen und fein pürieren.
2. Mit Öl und etwas Salz abschmecken.

Gut für den Darm:

Karotte und Kartoffel beruhigen die Darmschleimhaut, wirken leicht stopfend und liefern wichtige Nährstoffe.



Joghurt Bagels

Zutaten:

- 120g glutenfreie Mehlmischung (ohne Zucker!)
- 1 EL Flohsamenschalen
- 180g griechischer Joghurt
- 1 Eigelb
- Prise Salz
- 5ml Wasser
- Schwarzkümmelsamen oder Sesamsamen

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 175 Grad (Ober-Unterhitze) vor.
2. In einer großen Rührschüssel das Mehl, die Flohsamenschalen und den griechischen Joghurt mischen. Füge nach Bedarf etwas mehr Joghurt hinzu.
3. Knete den Teig nun gut mit der Hand durch.
4. Den Teig in 4 Stücke teilen und Kugeln formen.
5. Steche in jede Kugel ein Loch in der Mitte und form sie zu einem Bagel.
6. Verteile die Bagels nun auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
7. Eigelb, eine Prise Salz und Wasser verquirlen und auf den Bagel streichen.
8. Mit Schwarzkümmelsamen bestreuen.
9. Etwa 30 Minuten lang backen.
10. Fertig zum Verzehr!

Gut für den Darm:

Schwarzkümmelsamen können Entzündungen im Darm verringern und so das gesunde Gleichgewicht der Darmbakterien schützen. Außerdem helfen sie, schädliche Bakterien zu bremsen und unterstützen dadurch eine starke und vielfältige Darmflora.



Passend dazu:

Zucchini Avocado Aufstrich

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 reife Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frische Kräuter wie Basilikum oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
2. Anschließend in kleine Würfel schneiden.
3. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.
4. Den Knoblauch schälen und grob hacken.
5. Alle Zutaten (Zucchini, Avocado, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl) in den Mixer geben.
6. Den Mixer auf mittlerer Stufe einschalten und alles zu einer cremigen Konsistenz mixen.
7. Den Zucchini-Avocado-Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
8. Den Aufstrich in ein verschließbares Glas oder eine Schüssel füllen und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.
9. Vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.



Gemüserisotto

Zutaten:

- 250g Bio-Möhren
- 4 EL Kokosöl
- 100g Reis
- 250ml Gemüse-, Knochen- oder Fleischbrühe
- 100g Brokkoli (frisch oder Tiefkühl)
- 100g Zucchini
- Pfeffer, Salz
- 50g geriebener Käse
- 1 EL Petersilie (frisch oder Tiefkühl)

Zubereitung:

1. Möhren waschen, putzen und fein raspeln.
2. Reis waschen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und den abgewaschenen, ungekochten Reis darin unter Rühren anbraten (reduziert die Stärke). Wenn der Reis glasig wird, die Brühe angießen und aufkochen.
4. Wenn es kocht, geraspelte Möhren und Brokkoli röschen dazugeben, Kochstelle ausschalten und bei geschlossenem Deckel in 25 Minuten weich garen lassen.
5. Zucchini waschen und in grobe Würfel schneiden. Nach ca. 10 Minuten Garzeit des Risottos zugeben.
6. Mit Pfeffer, Salz und Petersilie abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Käse bestreuen.



Gedämpfte Hirsebratlinge

Zutaten:

- 80 g Hirse
- 1 kleine Zucchini (geschält und fein gerieben)
- 1 EL Haferflocken (zart)
- 1 EL Olivenöl
- Salz (sparsam verwenden)

Zubereitung:

1. Hirse nach Anleitung kochen.
2. Zucchini und Haferflocken untermengen.
3. Kleine Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl auf mittlerer Hitze anbraten oder dämpfen.

Gut für den Darm:

Gedämpfte Bratlinge sind besonders gut verträglich.

Zucchini enthält kaum FODMAPs und Hirse liefert wertvolle Mineralstoffe.



Kartoffeln mit Quark

Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)
- 100 g laktosefreier Magerquark, Schafsquark oder Sojaquark
- 1 TL Leinöl
- Salz, frische Kräuter wie Petersilie (optional, fein gehackt)

Zubereitung:

1. Kartoffeln kochen, schälen und zerdrücken.
2. Quark mit Leinöl und optional Kräutern mischen.
3. Alles vermengen oder separat servieren.

Gut für den Darm:

Kartoffeln sind basisch, sättigend und leicht verdaulich. Quark liefert Eiweiß und das Leinöl entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren.



Gedämpfter Fisch mit Ei

Zubereitung:

- 2 kleine Fischfilets (z. B. Kabeljau)
- 2 Eier
- 1 TL Olivenöl
- Etwas Dill oder Petersilie

Zubereitung:

1. Fisch dämpfen.
2. Eier hart kochen.
3. Alles leicht mit Olivenöl beträufeln und mit Kräutern bestreuen.

Tipp:

Optional kann man dazu noch gekochte Kartoffeln essen.

Gut für den Darm:

Fisch liefert Omega-3-Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß – ideal bei Entzündungen. Schonende Zubereitung schont den Darm.



Hähnchen-Reis-Pfanne mit Karotten

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
- 100 g weißer Reis (z.B. Basmatireis)
- 2 Karotten (ca. 150 g), fein geraspelt
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe (salzarm)
- Salz und Kurkuma nach Geschmack

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Hähnchenbrust in Olivenöl anbraten, Karotten hinzufügen und kurz dünsten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Gekochten Reis unterrühren und mit Salz und Kurkuma abschmecken.

Gut für den Darm:

- **Reis** ist schonend und beruhigt den Darm.
- **Karotten** liefern Beta-Carotin und wirken entzündungshemmend.



Karotten-Kartoffel-Püree mit Hühnchenstreifen

Zutaten:

- 2 große Karotten (ca. 200 g), geschält und gewürfelt
- 200 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 150 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Muskat nach Geschmack

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Karotten in Salzwasser weichkochen, dann abgießen.
2. Mit Olivenöl und einem Schluck Wasser pürieren, bis es cremig ist.
3. Hähnchenstreifen in Olivenöl anbraten, bis sie durch sind.
4. Mit Salz und Muskat abschmecken und zum Püree servieren.

Gut für den Darm:

Das Gericht ist ballaststoffarm, liefert hochwertige Proteine und ist leicht verdaulich.

Lachs mit Ratatouille

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Rosmarin und Thymian nach Geschmack
- 6 TL Olivenöl
- 20 g Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 g Lachsfilet
- 50 g pflanzliches Creme fraiche
- Petersilie nach Geschmack
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken

Zubereitung

1. Aubergine, Paprika und Zucchini mit Natronwasser waschen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch putzen und fein würfeln.
3. Aubergine mit Salz bestreuen und kurz ruhen lassen.
4. Rosmarin und Thymian waschen und fein hacken.
5. Aubergine trocken tupfen.
6. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
7. Knoblauch, Gemüse und Kräuter anbraten.
8. Tomatenmark dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
9. Den Lachs in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Das Ratatouille abschmecken und zusammen mit dem Lachs und dem Creme fraiche als Topping servieren.



Quetschbrokkoli

Zutaten:

- 200-300g Brokkoli
- 1-2EL Olivenöl
- 1EL Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Brokkoli waschen und anschließend in kleine Röschen geschnitten im Wasserbad 5-10 Minuten dünsten, bis die Röschen weich sind.
2. Den Brokkoli abseihen und kurz abkühlen lassen.
3. Währenddessen das Öl mit Salz und Pfeffer und dem Parmesan vermengen.
4. Die Brokkoliröschen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit einem Glas flach drücken.
5. Es sollten kleine "Brokkoliplatten" entstehen.
6. Die Ölmischung wird mit einem Pinsel auf die Quetschbrokkolis gepinselt.
7. Den Brokkoli ca. 15 Minuten backen, bis alles schön knackig ist.
8. Die Quetschbrokkolis können als Beilage verwendet werden oder auch als Zwischenmahlzeit verspeist werden.



Protein-Pizza

Zutaten:

- 200 g Hüttenkäse
- 1 Ei
- 60 g Dinkelmehl (oder glutenfreies Mehl)
- 1 EL Flohsamenschalen (optional)
- 1 Prise Salz
- 2 EL passierte Tomaten (ohne Zusatzstoffe)
- 2 Scheiben laktosefreier Mozzarella
- Topping nach Wahl und Verträglichkeit (z.B. Zucchini, Aubergine, geschälte Paprika, usw.)
- Frische Kräuter nach Geschmack (z. B. Basilikum)

Zubereitung:

1. Hüttenkäse, Ei, Dinkelmehl und optional Flohsamenschalen miteinander verrühren und auf ein Backblech geben.
2. In den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.
3. Dann herausnehmen und mit passierten Tomaten, Käse und Topping nach Wahl belegen.
4. Danach nochmal ca. 20 Minuten backen.
5. Mit frischen Kräutern garnieren.



Zucchini-Pizza

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini (geschält und fein gerieben)
- 1 Ei
- 2 EL laktosefreier Frischkäse
- 1 EL Reismehl (oder Dinkelmehl, wenn verträglich)
- 1 Prise Salz
- 2 EL passierte Tomaten (ohne Zusatzstoffe)
- 2 Scheiben laktosefreier Mozzarella
- 1 TL Olivenöl
- Frische Kräuter nach Geschmack (z. B. Basilikum)

Zubereitung:

6. Geriebene Zucchini in einem Sieb ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
7. Mit Ei, Frischkäse, Reismehl und Salz vermengen.
8. Die Masse auf einem Backblech zu einem runden Boden formen und bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.
9. Mit passierten Tomaten bestreichen, Mozzarella darauflegen und weitere 10 Minuten backen.
10. Mit frischen Kräutern garnieren und mit Olivenöl beträufeln.

Gut für den Darm:

- **Zucchini** ist leicht verdaulich und enthält wenig Ballaststoffe.
- **Reismehl** ist glutenfrei und gut verträglich.
- **Laktosefreie Produkte** reduzieren das Risiko von Blähungen und Unverträglichkeiten.

Gemüse-Lasagne

Zutaten:

- 1 kleine Zucchini (geschält und in dünne Scheiben geschnitten)
- 1 kleine Karotte (geschält und fein gerieben)
- 200 g mageres Rinderhackfleisch
- 200 ml laktosefreie Milch
- 1 EL Reismehl (oder Dinkelmehl, wenn verträglich)
- 2 EL laktosefreier Frischkäse
- 2 EL passierte Tomaten (ohne Zusatzstoffe)
- 1 TL Olivenöl
- Salz und milde Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

1. Hackfleisch in Olivenöl anbraten, Karotte hinzufügen und kurz mitdünsten.
2. Mit passierten Tomaten ablöschen und kurz köcheln lassen.
3. Für die Béchamelsauce Reismehl in einem Topf erhitzen, laktosefreie Milch langsam einrühren und Frischkäse hinzufügen. Unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt.
4. In einer Auflaufform abwechselnd Zucchinischeiben, Hackfleischsoße und Béchamelsauce schichten.
5. Bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

Gut für den Darm:

Zucchini und Karotten sind gut verträgliche Gemüsesorten. Die Verwendung von laktosefreien Produkten und die Reduzierung von Gewürzen machen dieses Gericht besonders magenfreundlich.



Spaghetti Bolognese

Zutaten:

- 150 g glutenfreie Reis-Spaghetti
- 200 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 kleine Karotte (geschält und fein gerieben)
- 2 EL passierte Tomaten (ohne Zusatzstoffe)
- 1 TL Olivenöl
- Salz und milde Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

1. Reis-Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
2. Hackfleisch in Olivenöl anbraten, Karotte hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Passierte Tomaten hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz und milden Gewürzen abschmecken.
5. Spaghetti mit der Bolognese-Soße servieren.

Gut für den Darm:

- **Reis-Spaghetti** sind glutenfrei und leicht verdaulich.
- **Die Soße** enthält wenig reizende Zutaten und ist daher gut verträglich.



Hähnchen Tikka Masala

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrustfilet (in Würfel geschnitten)
- 100 ml laktosefreier Joghurt
- 1 TL mildes Currypulver
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL passierte Tomaten (ohne Zusatzstoffe)
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Hähnchenwürfel mit Joghurt und Currypulver marinieren und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Hähnchen in Olivenöl anbraten, passierte Tomaten hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz abschmecken und servieren.

Gut für den Darm:

Die Verwendung von laktosefreiem Joghurt und mildem Currypulver macht dieses Gericht magenfreundlich. Hähnchenfleisch ist mager und leicht verdaulich.



Hähnchenschnitzel

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Ei
- 2 EL Reismehl (oder Dinkelmehl, wenn verträglich)
- 2 EL glutenfreie Semmelbrösel
- 1 TL Olivenöl
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets leicht klopfen und mit Salz würzen.
2. Ei verquirlen. Filets zuerst in Reismehl, dann in Ei und zuletzt in glutenfreien Semmelbröseln wenden.
3. In Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Gut für den Darm:

Die Verwendung von glutenfreien Zutaten und das Braten in Olivenöl machen dieses Schnitzel leicht verdaulich und gut verträglich.



Kohlrouladen

Zutaten:

- große Wirsing- oder Spitzkohlblätter
- 200 g mageres Rinderhack
- 50 g gekochter Reis (weich gekocht)
- 1 EL Haferflocken (fein gemahlen)
- 1 EL Rinder- oder Gemüsebrühe (pulverisiert, ohne Zusatzstoffe)
- 1 TL frisch gehackte Petersilie
- ½ TL mildes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 200 ml Brühe (selbstgeköcht oder glutamatfrei)

Zubereitung:

1. Kohlblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann abtropfen und Seitenrippen leicht einschneiden.
2. Reis, Haferflocken, Rinderhack, Brühe-Pulver, Petersilie und Gewürze in einer Schüssel gut vermengen.
3. Jeweils 2–3 EL Füllung auf die Kohlblätter geben, einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
4. Rouladen in eine Auflaufform legen, mit der heißen Brühe übergießen.
5. Bei 175 °C im Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei einmal wenden.

Gut für den Darm:

Der Wirsing ist weich und gut verdaulich, die Haferflocken binden überschüssige Flüssigkeit. Mageres Rind liefert hochwertiges Protein, während schonend gegarter Reis Energie spendet. Die milde Brühe beruhigt die Darmwand und versorgt Dich mit Elektrolyten.



Linsen mit Spätzle

Zutaten für Spätzle:

- 100 g glutenfreies Mehl oder Dinkelmehl Typ 630 (sehr fein und gut verträglich)
- 1 Ei (frisch, Größe M)
- ca. 50 ml Wasser (je nach Bedarf etwas mehr oder weniger)
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung für Spätzle:

1. Mehl und Salz in eine Schüssel geben.
2. Ei und Wasser hinzufügen und alles mit einem Kochlöffel kräftig schlagen, bis ein zäher, glatter Teig entsteht.
3. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen.
4. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse oder einen Hobel ins kochende Wasser drücken.
5. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und kurz mit warmem Wasser abspülen (Tipp für noch bessere Verträglichkeit!).
6. Nach Wunsch kurz in etwas mildem Olivenöl oder laktosefreier Butter oder Ghee schwenken.

Gut für den Darm:

Dinkelmehl Typ 630 ist leicht verdaulich und enthält weniger Ballaststoffe als Vollkorn, was bei Darmerkrankungen besser vertragen wird. Durch das Abspülen der Spätzle wird überschüssige Stärke entfernt, was die Bekömmlichkeit zusätzlich erhöht.

Zutaten für Linsen:

- 100 g rote Linsen, gut abgespült (FODMAP-Tipp: 3× durchspülen)
- 150 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe (ohne Geschmacksverstärker)
- 1 EL Kokosöl
- 1 kleine Möhre, fein gewürfelt
- 1 EL fein gehackter Lauch (nur grüner Teil)
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Linsen mit Wasser und Brühe zum Kochen bringen, Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten weich köcheln.
2. Kokosöl in Pfanne erhitzen, gegarte Linsen-Gemüse-Mischung kurz anbraten, Spätzle untermengen.
3. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Gut für den Darm:

Gründliches Abspülen reduziert blähende Oligosaccharide. Rote Linsen sind weich und proteinreich, glutenfreie Spätzle schonen die Darmwand. Kokosöl liefert entzündungshemmende MCT-Fette.

Chili con Carne mit Bohnen

Zutaten:

- 150 g mageres Rinderhack
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL mildes Paprikapulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 100 g vorgekochte weiße Bohnen, ab gespült
- 100 ml Brühe (hausgemacht, ohne Tomatenstücke)
- 1/2 rote Paprika, fein gewürfelt
- Frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

1. Öl in Topf erhitzen, Hack darin krümelig anbraten.
2. Gewürze und Paprika zugeben, kurz mitrösten.
3. Bohnen und Brühe einrühren, 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Koriander bestreuen und genießen.

Gut für den Darm:

Weißer Bohnen liefern lösliche Ballaststoffe, die das Stuhlvolumen sanft erhöhen. Mageres Rind gibt wertvolles Eiweiß und die milde Würzung schont die Darmschleimhaut.



Beilagen

Blumenkohlreis

Zutaten (6 Portionen):

- 1 Blumenkohl
- Gemüsebrühe
- Himalayasalz

Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen und in einem Mixer oder Thermomix Stufe 5 für 4 Sekunden zerkleinern.
2. Oder mit einer Küchenreibe zu kleinen Körnern verarbeiten. Anschließend in der Pfanne erhitzen und auf mittlerer Stufe in Wasser oder Gemüsebrühe andünsten und mit dem Salz würzen.



Gemüse-Nudeln

(geht mit Karotten, Kohlrabi und Zucchini - wenn verträglich)

Zutaten:

- 2 Kohlrabi oder mehrere Karotten
- 2 TL Olivenöl/Kokosöl
- 1 Prise Himalayasalz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini waschen und Enden abschneiden. Mit einem Gemüse- oder Spiralschneider in lange Streifen schneiden.
2. Die Nudeln können entweder für 60 Sekunden im kochenden Wasser gekocht oder in einer Pfanne mit Olivenöl/Kokosöl für 2 Minuten gebraten werden.
3. In der Pfanne werden die Zucchini nach dem braten mit Salz und Pfeffer bestreut.
4. Optional mit Mandelmussoße und evtl. Tempeh dazu (Tempeh in Würfel schneiden und in Kokosöl anbraten, einen TL Honig dazu und mit Sojasoße ablöschen.)



Mandelmussoße

Zutaten:

- Mandelmus (hell)
- 1 Glas warmes Wasser

Zubereitung:

1. 1 EL Mandelmus (hell) in ein Glas warmes Wasser mischen und verrühren.
2. Zu den Gemüsenudeln in der Pfanne hinzugeben und kurz aufkochen lassen.
3. Nach Belieben Cherrytomaten einmal aufschneiden und mit in die Pfanne und eventuell frische Kräuter hinzugeben.

Snacks:

Schoko-Muffins

Zutaten (6 Stück):

- 2 Eier
- 45 g Backkakao (ungesüßt)
- 60 g gemahlene Mandeln
- 150 g Karotten
- 1 Handvoll Datteln oder 3 EL Honig

Zubereitung:

1. Karotten sehr fein raspeln. Je feiner desto besser.
2. Alle Zutaten miteinander vermischen und gut verrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
3. Eventuell die Masse nochmal in einem Mixer fein pürieren.
4. Die Masse in Muffinförmchen füllen und bei 175 Grad ca. 30 Minuten backen.
5. Optional kann man auch Heidelbeeren hinzufügen.



Süßkartoffel-Brownies

Zutaten:

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 2 Eier
- 60 g Kokosöl
- EL Honig (je nach Sorte und je nachdem wie süß du es brauchst auch mehr)
- EL Kakaopulver
- 3 EL Kokosmehl

Zubereitung:

Alles zusammenmixen/verrühren und bei 200 Grad für ca. 30 Minuten backen.



Himbeer-Joghurt

Zutaten:

- 300 Himbeeren (frisch oder Tiefgefroren)
- 250g verträglicher Joghurt oder Buttermilch, optional 1 TL Kefir

Zubereitung:

1. Himbeeren wenn nötig waschen, pürieren und durch ein feines Sieb passieren.
2. Joghurt, Kefir oder Buttermilch, unterrühren und genießen.



Kartoffelchips

Zutaten:

- große Kartoffeln
- etwas Salz

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden beziehungsweise hobeln.
2. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech einzeln nebeneinander auflegen und salzen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen und genießen.



Möhren-Kokos-Kurkuma-Balls

Zutaten:

- 2 gehäufte EL Chiasamen
- 2 mittlere Karotten
- 40g gemahlene Haselnüsse
- 100g Kokosraspeln und bei Bedarf zum wälzen
- 1 EL flüssigen Honig

Zubereitung

ca. 20 Stück ca. 15 min zzgl. Kühlzeit

1. Chiasamen in 50 ml warmen Wasser für ca. 30 min. einweichen lassen.
2. Karotten schälen und mit einer Reibe fein raspeln.
3. Nüsse, Kokosraspeln, Chiasamen, Honig und die Karotten zu einer Masse verkneten.
4. Die Masse ist leicht klebrig.
5. Mit feuchten Händen aus dem Teig Kugeln formen und ggf. in Kokosraspeln wälzen.
6. Auf einen Teller legen und im Kühlschrank kalt stellen.



Low-Carb Mandel-Kokos-Kuchen

Zutaten:

- 2 Eier
- 30 g Mandelmehl
- 20 g Kokosmehl
- 1 EL Kokosöl (geschmolzen)
- 50 g ungesüßtes Apfelmus (natürliche Süße)
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Zimt
- Optional: etwas Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Eier mit Apfelmus und Kokosöl gut verquirlen.
2. Mandel- und Kokosmehl sowie Backpulver und Zimt untermischen, optional Vanilleextrakt hinzufügen.
3. Den Teig in eine kleine, gefettete Form füllen und bei 180 °C ca. 20–25 Minuten backen (Stäbchenprobe machen).
4. Kurz abkühlen lassen und genießen.

Gut für den Darm:

Die Mehlsorten sind glutenfrei und leicht verdaulich. Apfelmus liefert natürliche Süße ohne zusätzlichen Zucker, während Mandeln und Kokos – reich an gesunden Fetten – entzündungshemmend wirken und deinen Darm schonen.



Schokoladenmousse

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 2 EL roher Kakaopulver (ungesüßt)
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1-2 EL laktosefreie Milch (oder Kokosmilch, falls benötigt)

Zubereitung:

1. Avocado aus der Schale nehmen und mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben.
2. Alles cremig pürieren, bis eine Mousse entsteht.
3. In kleine Gläschen füllen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen.

Gut für den Darm:

Avocado liefert gesunde Fette und wichtige Vitamine, während roher Kakao Antioxidantien bereitstellt. Die Mousse ist cremig, leicht verdaulich und liefert zudem pflanzliches Eiweiß.



Bananen-Nuss-Muffins

Zutaten:

- 1 reife Banane (sehr reif)
- 1 Ei
- 30 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Kokosöl
- Eine Prise Zimt
- 1 EL fein gemahlene Nüsse (z. B. Mandeln oder Walnüsse)

Zubereitung:

1. Banane zerdrücken und mit Ei, Kokosöl und Zimt verrühren.
2. Mandelmehl, fein gemahlene Nüsse und Backpulver unterheben.
3. In Muffinförmchen füllen und bei 175 °C ca. 15–18 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen und genießen.

Tipp:

Daraus kannst du auch ein Bananenbrot backen, dann beträgt die Backzeit in einer Kastenform ca 40 Minuten.

Gut für den Darm:

Die weiche Banane macht die Muffins natürlich süß und gut verdaulich, während Mandelmehl und Nüsse hochwertiges Eiweiß liefern. Diese Kombination ist leicht, ballaststoffarm und gut verträglich.



Kokos-Joghurt-Panna Cotta

Zutaten:

- 200 ml ungesüßter Kokosjoghurt (laktosefrei)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Agar-Agar
- 1/2 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Wasser mit Agar-Agar kurz aufkochen und unter Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Vanilleextrakt unterrühren und etwas abkühlen lassen.

Den Kokosjoghurt einrühren, dann in Förmchen füllen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Gut für den Darm:

- **Kokosjoghurt** ist mild, reich an gesunden Fetten und unterstützt eine gute Darmflora.
- **Agar-Agar** sorgt für eine feste, aber leichte Konsistenz – ganz ohne zu belasten.



Mandel-Quark-Creme mit Beeren

Zutaten:

- 150 g laktosefreier Magerquark
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 50 g frische Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Magerquark mit gemahlenen Mandeln und Zitronensaft glatt rühren.
2. Frische Beeren unterheben oder als Topping darüber geben.
3. Direkt genießen.

Gut für den Darm:

Magerquark liefert viel hochwertiges Protein, während Mandeln gesunde Fette bieten. Frische Beeren sorgen mit natürlichen Antioxidantien für einen leichten, fruchtigen Geschmack, ohne den Darm zu reizen.



Zimt-Kokos-Porridge mit Leinsamen

Zutaten:

- 50 g Kokosflocken (ungesüßt)
- 2 EL Leinsamen (geschrotet)
- 200 ml ungesüßter Kokosdrink
- 1/2 TL Zimt
- Optional: Ein kleiner Klecks laktosefreier Joghurt als Topping

Zubereitung:

1. Kokosflocken und Leinsamen mit dem Kokosdrink aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.
2. Mit Zimt abschmecken.
3. In Schüsseln füllen und optional mit etwas Joghurt toppen.

Gut für den Darm:

Leinsamen liefern Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken, und Kokosflocken sind leicht verdaulich. Zimt regt den Stoffwechsel an, ohne den Darm zu belasten.

Proteinreiche Vegane Pfannkuchen

Zutaten:

- 50 g Mandelmehl
- 1 EL Kokosmehl
- 1 reife Banane (zerdrückt, als natürlicher Süßstoff)
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 1 EL Leinsamen (geschrotet, in 3 EL Wasser quellen lassen)
- 100 ml ungesüßter Mandeldrink

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Zerdrückte Banane, gequollene Leinsamen und Mandeldrink hinzufügen, gut verrühren.
3. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kleine Pfannkuchen ausbacken.
4. Warm servieren, ggf. mit frischen Beeren toppen.

Gut für den Darm:

Die Pfannkuchen sind glutenfrei und kohlenhydratarm. Banane sorgt für natürliche Süße, während Mandel- und Kokosmehl hochwertiges Protein liefern und dabei schonend verdaulich sind.



Low-Carb Schokoladen-Chia-Pudding

Zutaten:

- 200 ml ungesüßter Mandeldrink
- 3 EL Chiasamen
- 1 EL rohes Kakaopulver (ungesüßt)
- 1/2 TL Zimt
- Optional: 1/2 reife Banane (fein püriert, als natürliche Süße)

Zubereitung:

1. Den Mandeldrink mit Kakaopulver, Zimt (und pürierter Banane, falls gewünscht) verrühren.
2. Chiasamen unterrühren und alles mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Vor dem Servieren nochmals gut umrühren und in Schüsseln anrichten.

Gut für den Darm:

Chiasamen liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und sind leicht verdaulich, wenn sie vorher quellen. Der Pudding ist low carb und durch den Verzicht auf zusätzlichen Zucker besonders magenfreundlich.



Grießbrei mit Zimt

Zutaten:

- 40 g feiner Dinkelgrieß (oder glutenfrei)
- 300 ml laktosefreie Milch oder Mandelmilch
- 1 TL Zimt
- 1 TL Mandelmus (optional)

Zubereitung:

1. Milch erhitzen, Grieß unter Rühren einrieseln lassen.
2. Bei niedriger Hitze 5 Minuten quellen lassen.
3. Zimt unterrühren, in Schälchen füllen, mit Mandelmus verfeinern.

Gut für den Darm:

Feiner Grieß ist leicht verdaulich, Zimt fördert den Stoffwechsel und beruhigt den Darm. Mandelmus liefert zusätzlich gesunde Fette.



Beereneis

Zutaten:

- 200 g gefrorene Heidel- oder Himbeeren
- 100 ml laktosefreie Joghurtalternative (z. B. Kokosjoghurt)
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Gefrorene Beeren mit Joghurt und Zitronensaft im Mixer cremig schlagen.
2. Sofort genießen oder kurz anfrieren lassen.

Gut für den Darm:

Beeren liefern wasserlösliche Ballaststoffe, die sanft quellen und stuhlregulierend wirken. Die laktosefreie Basis schont sensible Schleimhäute.



Obst-Snack

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1 kleiner reifer Apfel (gerieben)
- Prise Zimt

Zubereitung:

1. Banane in Scheiben schneiden, Apfel reiben.
2. Mit Zimt bestreuen und vermengen.

Tipp:

Alternativ kann man das Ganze auch mit Joghurt oder Kefir mischen für die guten Darmbakterien und Proteine.

Gut für den Darm:

Banane und Apfel sind weiche, leicht verdauliche Früchte mit Pektin. Die Mischung bindet Wasser und beruhigt die Darmschleimhaut.

Low-Carb Schokokuchen

Zutaten (Zutaten (für eine Springform Ø20 cm):

- 4 Eier
- 100 g Mandelmehl
- 2 EL rohes Kakaopulver (ungesüßt)
- 100 g Apfelmus (ungesüßt)
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- Prise Meersalz

Zubereitung:

1. Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier und Apfelmus in einer Schüssel schaumig schlagen.
3. Mandelmehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz vorsichtig unterheben.
4. Teig in eine Springform (Ø20 cm, leicht gefettet) füllen und glatt streichen.
5. 25–30 Minuten backen, Stäbchenprobe durchführen.
6. Kurz abkühlen lassen.

Gut für den Darm:

Mandelmehl ist glutenfrei und ballaststoffarm, Apfelmus gibt milde Süße ohne Zucker. Der Kuchen ist proteinreich, mild gewürzt und schont die Darmschleimhaut – ideal auch in Schubphasen.



So geht es weiter:

🛑 **HALT! Lies das, bevor du dieses E-Book schließt...**

Erst einmal: **Herzlichen Glückwunsch!** 🎉

Dass du dieses E-Book durchgearbeitet hast, zeigt mir eines ganz deutlich: Du hast die Entscheidung getroffen, nicht mehr länger hilflos zuzusehen, sondern deine Darmgesundheit und deine Lebensqualität endlich wieder selbst in die Hand zu nehmen. Du hast dir damit ein wunderbares, wertvolles Fundament aufgebaut!

Aber lass uns für einen kurzen Moment ganz ehrlich zueinander sein...

Kennst du dieses nagende Gefühl im Hinterkopf?

Du hast jetzt tolle Rezepte, wertvolles Wissen oder leckere Inspirationen an der Hand. Doch sobald der Alltag einkehrt, tauchen die alten Sorgen wieder auf:

- *"Was ist, wenn mein Bauch trotzdem wieder krampft oder bläht?"*
- *"Welche Trigger lösen meine Beschwerden wirklich aus?"*
- *"Wie schaffe ich es, ohne ständige Angst vor dem nächsten Schub oder den nächsten Schmerzen entspannt durch den Tag zu gehen?"*

Wissen zu haben ist der erste wichtige Schritt. **Doch spürbare Erleichterung und echte Freiheit im Alltag entstehen erst durch die richtige, stressfreie Umsetzung.**

Wissen hast du jetzt genug. Aber um **deinen Bauch im Alltag wirklich zu beruhigen**, brauchst du eine **einfache Struktur**, der du **ohne Stress und ohne Rätselraten folgen kannst**.

🚀 **Deine Abkürzung zu einem beschwerdefreien Alltag: Die Erfolgsstrategie**

Du musst deinen Weg nicht durch mühsames Ausprobieren im Dunkeln suchen. Der Videokurs „[Erfolgsstrategie für deinen Darmaufbau](#)“ ist deine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um die Signale deines Körpers endlich zu verstehen, deinen Darm gezielt aufzubauen und dir dein unbeschwertes Lächeln zurückzuholen.

Kein stundenlanges Lesen, keine Überforderung: Du schaust dir die kurzen, leichten Praxis-Videos ganz entspannt auf dem Sofa oder unterwegs in der App an und setzt kleine Tagesaufgaben direkt um.



🌟 Was dich im Video-Kurs erwartet:

- ✅ **Deine persönliche Anamnese:** Bestimme deinen exakten Ist-Zustand und durchschaue deine eigenen Muster und Trigger.
- ✅ **Sicherheit beim Essen & Genießen:** Lerne, wie Ursachen, Beschwerden und Ernährung wirklich zusammenhängen, um wieder ohne Angst zu essen.
- ✅ **Klarer Fokus statt Chaos:** Kein Suchen mehr im Internet, du weißt ab heute genau, was dein Körper JETZT braucht, um sich zu beruhigen.
- ✅ **Flexibel & praxisnah:** Kurze Module für schnelle Erleichterung, die sich ohne Druck perfekt in deinen Alltag integrieren lassen.

📁 Dein exklusiver Leser-Vorteil:

Weil du mit diesem E-Book bewiesen hast, dass du deine Gesundheit aktiv anpacken willst, möchte ich dir deinen nächsten Schritt so leicht wie möglich machen.

Als Leser erhältst du die komplette [Erfolgsstrategie](#) heute nicht zum regulären Preis von 297 €, sondern zum **exklusiven Vorteilspreis von nur 197 €!** Du sparst somit heute 100 €!

👉 [**HIER KLICKEN & DIE ERFOLGSSTRATEGIE FÜR NUR 197 € FREISCHALTEN**](#)

(Oder scanne einfach den QR-Code mit deinem Smartphone)



Hol dir heute die Kontrolle über deine Gesundheit zurück und schenke deinem Bauch die Ruhe, die er verdient!

🗨️ Das sagen andere Betroffene, die den Weg bereits gegangen sind:

Empfehlung an alle mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa!
Ich war anfangs unsicher, ob ein Onlinekurs mir helfen kann – aber ich bin so froh, dass ich gestartet habe. Es lohnt sich zu 100%! Hatte zu Beginn keine Energie, Durchfälle und Blutverlust. Mir geht es bereits viel besser! Keine Beschwerden mehr, Energiegeladen und keine Angst mehr vor dem nächsten Schub! 🥰👉👉

Ich dachte, ich muss einfach damit leben – bis ich diesen Kurs gemacht habe 🥰
Der Kurs hat mir gezeigt, wie viel ich selbst tun kann. Mein Bauch ist ruhiger, ich habe mehr Energie und endlich wieder Hoffnung! Danke Tanja 💜

Ich habe 10 Jahre mit CED gekämpft – dieser Kurs hat mein Leben verändert.
Vor allem die Kombination aus Wissen, Mindset und Ernährung hat mir geholfen, wieder Vertrauen in meinen Körper zu finden. Tanja erklärt es super verständlich und veranschaulicht es zusätzlich mit Bildern – genau so habe ich mir das vorgestellt 🌟🌟🌟🌟🌟 klare 5/5!

Danke für deine wertvollen Tipps, sie haben mir sehr geholfen aus dem Schub rauszukommen 🙏😊

Mehr gelernt als in 5 Jahren Arztbesuche!
So klar, verständlich und praxisnah – ich habe meine Ernährung Schritt für Schritt umgestellt und mein Körper dankt es mir. Keine Schmerzen mehr, nun weiß ich endlich was ich wann essen kann – auch auswärts, um keine Angst mehr vor Bauchschmerzen oder einem Schub zu haben. Tanja du hast mein Leben gerettet 🙏❤️

Wow, mir geht es bereits deutlich besser nur mit der Anwendung von ein paar Tipps von dir, die ich umsetze 🥰 ab morgen setze ich die anderen Tipps um 😊

Hi Tanja, ich wollte mich herzlichst bei dir bedanken! Durch deine Tipps habe ich keine Angst mehr vor einem neuen Schub. Mir geht es so gut wie lange nicht mehr. Mein Arzt ist auch ganz verwundert. Durch deine Infos habe ich Klarheit über meinen Morbus Crohn bekommen. Durch deine gut umsetzbaren Tipps fühle ich mich sicher und meine Angst ist wie weggeblasen. Es ist ein unbeschreibliches Lebensgefühl, was wieder zurück kam 🌟 Vielen Dank dir und toll, dass du so vielen Menschen kostenlos hilfst 💜

🌱 Du bist dir noch unsicher oder möchtest mich erst besser kennenlernen?

Kein Problem! In meinem [kostenlosen Webinar „Erste Hilfe bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa Schub“](#) zeige ich dir die wichtigsten Stellschrauben für deinen Darmaufbau und wie du Schritt für Schritt wieder Vertrauen in deinen Körper gewinnst.

👉 [Hier klicken & kostenlosen Platz im Webinar sichern!](#)



Schlusswort

Ich hoffe, dieses Rezept E-Book hat dir nicht nur leckere, darmfreundliche Inspirationen geliefert, sondern auch gezeigt: Gesund essen kann einfach, alltagstauglich und richtig gut sein – für deinen Bauch und dein ganzes Wohlbefinden.

Jedes Rezept hier wurde mit viel Liebe, Erfahrung und Wissen ausgewählt und zusammengestellt – für dich, deinen Körper und deinen Weg zu mehr Lebensqualität.

Vergiss nie: Gesunde Ernährung ist kein starrer Plan, sondern ein liebevoller Begleiter. Du musst nicht perfekt sein – du darfst neugierig sein, ausprobieren, anpassen und auch mal scheitern. Solange du dranbleibst und deinen Körper mit Respekt und Achtsamkeit behandelst, bist du auf dem richtigen Weg.

Wenn du noch Fragen hast, dir Unterstützung bei der Umsetzung wünschst oder dir einfach jemanden an deiner Seite wünschst, der dich versteht – ich bin da. Schreib mir gerne auf Social Media oder per E-Mail: info@ganzgesundgluecklich.de

Bleib dran, glaub an dich, vertrau deinem Bauchgefühl – und genieß jeden Bissen deines neuen Wohlfühlwegs.

Denn du darfst dich gut fühlen.
Jeden Tag ein Stück mehr.

Alles Liebe und viel Genuss beim Nachkochen,
deine
Tanja 

Impressum:
Ganz Gesund Glückliche
Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Tanja Kapfer
info@ganzgesundgluecklich.de
www.ganzgesundgluecklich.de



Folge mir gerne auf meinen Social-Media-Kanälen:

Instagram: [@ganz.gesund.gluecklich](https://www.instagram.com/ganz.gesund.gluecklich)

YouTube: [Ganz Gesund Glückliche](https://www.youtube.com/GanzGesundGluecklich)

TikTok: [@ganz.gesund.gluecklich](https://www.tiktok.com/@ganz.gesund.gluecklich)

Facebook: [Ganz Gesund Glückliche](https://www.facebook.com/GanzGesundGluecklich)