



GLUTENFREIER FRÜHSTÜCKS- GUIDE

7 TAGE GLUTENFREI FRÜHSTÜCKEN





Eine Kooperation zwischen



SAARFIT

1. **WAS IST ÜBERHAUPT GLUTEN?**
 - 1.1 GLUTEN UND GLUTENHALTIGES GETREIDE
2. **GLUTENFREIE REZEPTE FÜR DAS FRÜHSTÜCK**
 - 2.1 FRÜHSTÜCKSPANCAKES
 - 2.2 STREMELLACHS MIT AVOCADOSALAT
 - 2.3 CHIA-OVERNIGHT-OAT
 - 2.4 OMELETT MIT GEMÜSE UND FETA
 - 2.5 QUINOA-PORRIDGE MIT KOKOS UND HEISSEN KIRSCHEN
 - 2.6 RÜHREI MIT LACHS UND AVOCADO
 - 2.7 FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE
3. **PRAKTISCHE UMSETZUNG IM GLUTENFREIEN ALLTAG**
4. **ZÖLIAKIE - WAS IST DAS UND WORAUF MUSS ICH ACHTEN?**
5. **DIE ERNÄHRUNG RICHTIG UMSTELLEN**

INHALTS- VERZEICHNIS

Viel Spaß beim Lesen!

1. WAS IST ÜBERHAUPT GLUTEN?

1.1 Gluten und glutenhaltiges Getreide

Gluten ist in folgenden Getreidesorten enthalten:

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Dinkel
- Sowie in allen daraus hergestellten Produkte

Praktische Hinweise für den Einkauf:



Dieses Siegel weist darauf hin, dass das Produkt glutenfrei ist. Der Hersteller verpflichtet sich zu regelmäßigen Analysen des Produktes. Lebensmittel, welche von Natur aus glutenfrei sind, z.B. Milch, Obst und Gemüse, dürfen das Logo nicht tragen.

Mittlerweile gibt es eine Reihe von glutenfreien Produkten zu kaufen z.B.

Mehlmischungen, Nudeln, Brote, Pizza, Kekse etc..

Glutenfreie Produkte sind mittlerweile überall zu finden, z.B. in Drogerien, Reformhäuser, Bio-Läden, Lebensmittelgeschäfte, Discounter, aber auch im Internet können viele glutenfreie Produkte erworben werden.

Tatsächlich gibt es auch einzelne Bäckereien, die auf Vorbestellung an bestimmten Tagen glutenfreie Backwaren backen.

Gluten verbirgt sich auf der Zutatenliste hinter folgenden Begriffen (Auswahl):

Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Bulgur, Couscous, Hartweizen, Weichweizen, Malz, Paniermehl, Semmelmehl, Mehl, Graupen, Grieß, Flocken, Keime, Kleie, Schrot, Seitan, (Weizen-)Protein, (Weizen-)Eiweiß, (Weizen-)kleber

2. GLUTENFREIE REZEPTE FÜR DAS FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKSPANCAKES

**Zutaten für die Pancakes :**

- 80 g glutenfreies Mehl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 70 ml Milch 1,5% F.
- Eine Prise Salz
- 1 EL Rapsöl

Zutaten für die Creme:

- 150 g Magerquark
- 1 Schuss Sprudel (je nach Bedarf □ für eine cremigere Konsistenz)
- 100 g Beeren (nach Belieben z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
- 10 g Mandeln
- 1 EL Ahornsirup

FRÜHSTÜCKSPANCAKES

Zubereitung Pancakes

Zunächst das Mehl mit dem Backpulver und Salz vermengen. Anschließend in einer anderen

Schüssel Zucker und Eier vermischen und nach und nach die Milch hinzufügen.

Die trockenen Zutaten langsam mit den feuchten Zutaten mit Hilfe eines normalen Schneebesens verrühren und einen homogenen Teig herstellen. Der Teig sollte jedoch nicht zu lange verrührt werden, sodass er schön fluffig bleibt.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines Löffels gleichmäßige Pancakes in der Pfanne formen. Sobald sich Bläschen im Teig gebildet haben, kann der Pancake gewendet werden. Die fertigen Pancakes auf einem Teller stapeln und abkühlen lassen.

Zubereitung Creme

Für die Garnitur Mandeln hacken und anschließend in einer Pfanne braun anrösten.

Den Magerquark mit etwas Sprudel anrühren, sodass ein schönes fluffiges Ergebnis entsteht. Anschließend die Pancakes mit dem Quark, Beeren, Mandeln sowie Ahornsirup garnieren.

Nährwerte:

647 kcal | Kohlenhydrate | 93 g | Eiweiß | 25,3 g | Fett | 16 g | Ballaststoffe | 8,2 g



STREMELLACHS MIT AVOCADOSALAT

**Zutaten:**

125 g Stremellachs
1 Hand voll Rucola
150 g Avocado
150 g Tomate
150 g Gurke
1 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
3 EL Balsamico
5 g Zwiebel
10 g Walnusskerne
10 g Senf
Ein Spritzer Zitronensaft
Rosmarin, Oregano, Salz Pfeffer

STREMELLACHS MIT AVOCADOSALAT

Zubereitung

Rucola, Gurke und Tomaten waschen. Avocado aufschneiden, abwiegen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten und Gurke ebenfalls klein schneiden. Für das Dressing Zwiebel schälen und fein schneiden. Aus dem Walnussöl, Balsamico, Senf, Zitronensaft und Gewürzen/Kräutern eine Vinaigrette herstellen. Zum Schluss Tomaten, Avocado und Gurke mit dem Dressing anmachen. Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne anrösten und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Rucola auf dem Teller verteilen und den Stremellachs darauf geben.

Nährwerte:

521 kcal | Kohlenhydrate | 21 g | Eiweiß | 21,7 g | Fett | 37 g | Ballaststoffe | 7,1 g



CHIA-OVERNIGHT-OAT



Zutaten

- 20g Chia Samen
- 250 ml Milch 1,5% Fett
- 4 TL Ahornsirup
- 150 g Erdbeeren
- 100 g Heidelbeeren TK
- 50 g Heidelbeeren frisch
- 2 TL Zitronensaft
- 40 g Skyr
- 10 g Haselnüsse
- 1 TL Haferflocken
- 1 EL Amaranth

CHIA-OVERNIGHT-OAT

Zubereitung

Für den Chiapudding Milch (oder wahlweise Pflanzendrink), Chia Samen und 1 TL Ahornsirup in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Danach müssen die Chia Samen quellen, am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Vor der Herstellung des Erdbeerpürees ein 2-3 Erdbeeren zur Dekoration zur Seite legen. Erdbeeren putzen, waschen und klein schneiden. Erdbeeren, Zitronensaft und 1 TL Ahornsirup in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Erdbeerpüree durch ein feines Sieb streichen und in einer Schüssel auffangen.

Zur Herstellung des Heidelbeerpürees auf gleiche Art und Weise verfahren. Hierzu die TK Heidelbeeren, Zitronensaft und 1 TL Ahornsirup nutzen. Die frischen Heidelbeeren können nach Belieben in Form gebracht werden und gegen Ende zum Garnieren verwendet werden.

Skyr mit 1 TL Ahornsirup glattrühren.

Erst etwas Heidelbeerpüree in die zwei Gläser (à ca. 500 ml Inhalt) verteilen, danach Chiapudding zugeben und Erdbeerscheiben dekorativ in die Gläser setzen. Mit Skyr auffüllen und mit einer Erdbeerschicht abschließen. Nach Belieben die Haselnüsse grob hacken. Erdbeer-Chiapudding mit restlichen Erdbeeren und Nüssen toppen.

Nährwerte:

522 kcal | Kohlenhydrate | 54 g | Eiweiß | 22,1 g | Fett | 20 g | Ballaststoffe | 17,4 g



OMELETT MIT GEMÜSE UND FETA

**Zutaten (1 Portion):**

- 3 Eier
- 50 ml Milch 1,5% F.
- 50 g Feta
- 20 g Blattspinat frisch
- 100 g Kirschtomate
- 100 g Champignons
- 1 Hand voll Rucola
- Salz, Pfeffer, Basilikum
- 1 EL Rapsöl

OMELETT MIT GEMÜSE UND FETA

Zubereitung

Zunächst Spinat waschen und etwas klein schneiden. Für das Omelett Eier aufschlagen und zusammen mit Milch, Spinat, Salz, Pfeffer und Gewürzen verrühren. 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen und das Omelett in der Pfanne braten. Wenn es von beiden Seiten goldbraun gebraten ist aus der Pfanne nehmen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die in Scheiben geschnittene Champignons darin leicht anbraten. Zum Schluss noch die gewaschenen Tomaten kurz mit in die Pfanne geben.

Das Omelett mit dem Gemüse, Rucola und zerbröseltem Feta füllen und mit Basilikum garnieren.

Nährwerte:

467 kcal | Kohlenhydrate | 8 g | Eiweiß | 33,2 g | Fett | 32 g | Ballaststoffe | 3,8 g



2.5

QUINOA-PORRIDGE MIT KOKOS UND HEISSEN KIRSCHEN



Zutaten

90 g Quinoa
150 ml Kokosdrink
100 ml Wasser
Eine Prise Zimt
1 TL Ahornsirup
Prise Salz
70 g Kirschen TK
3 g Zartbitterschokolade
5 g Kokosraspeln
Zimt, Salz

2.5

QUINOA-PORRIDGE MIT KOKOS UND HEISSEN KIRSCHEN

Zubereitung

Quinoa, Milch, Wasser, Zimt, Agavendicksaft und ein wenig Salz in einem Topf verrühren, mit geschlossenem Deckel aufkochen und für rund 20 Minuten leicht köcheln. So lange kochen bis die Quinoa die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.

In der Zwischenzeit die Sauerkirschen in einem Topf erhitzen und aufkochen lassen. Zum Schluss das Porridge in kleine Dessertschalen geben und die Kirschen darauf verteilen.

Die Schokolade fein hacken und zusammen mit den Kokosraspeln das Porridge verfeinern.

Nährwerte:

460 kcal | Kohlenhydrate | 72 g | Eiweiß | 12,4 g | Fett | 11 g | Ballaststoffe | 8 g



RÜHREI MIT LACHS UND AVOCADO

**Zutaten**

2 Eier

½ Avocado

100 g geräucherter Wildlachs

1 TL Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Belieben

RÜHREI MIT LACHS UND AVOCADO

Zubereitung

Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Olivenöl anbraten.
Ei gemeinsam mit Räucherlachs und Avocado servieren.

Nährwerte:

509 kcal | Kohlenhydrate | 4 g | Eiweiß | 32,8 g | Fett | 40 g | Ballaststoffe | 3,1 g



FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE

**Zutaten**

100 g TK oder frische Beeren

100 ml Kokosdrink

25 g Proteinpulver Saar Fit Nutrition

1 EL Leinöl

1 EL Haferflocken

2.7

FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer mischen!

Kalorien | 293 kcal | Kohlenhydrate | 18 g | Eiweiß | 21,9 g | Fett | 13 g



3. PRAKTISCHE UMSETZUNG IM GLUTENFREIEN ALLTAG

Tipp 1

Immer die Zutatenliste lesen.

Die Industrie verwendet häufig glutenhaltige Bestandteile z.B. als Emulgator, zur Gelbildung, zur Wasserbindung.

Tipp 2

Verwendung von möglichst frischen und unverarbeiteten glutenfreien Lebensmitteln.

Tipp 3

Einsatz von sogenannten Pseudogetreidesorten welche glutenfrei sind z.B. Amaranth, Quinoa (siehe Tabelle).

Tipp 4

Auch in Medikamenten können glutenhaltige Bestandteile enthalten sein. Daher sollte Sie immer die Inhaltsstoffe kontrollieren und ggf. mit einem Arzt oder Apotheker Rücksprache halten.

Tipp 5

Brot und Backwaren selbst backen (Rezeptideen z.B. auf der Homepage der DZG).

Glutenfreie Produkte haben nicht die bekannten Backeigenschaften wie die herkömmlichen Getreidesorten. Für die Herstellung wird ein Verdickungsmittel benötigt, welches in glutenfreien Backmischungen bereits enthalten ist. Glutenfreies Mehl ist z.B. Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl.

4. ZÖLIAKIE – WAS IST DAS UND WORAUF MUSS ICH ACHTEN?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Sie beruht auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, das in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste vorkommt.

Es besteht aus den beiden Proteinen Prolamin und Glutelin. Im Dünndarm von Zöliakie betroffenen verursacht Gluten Entzündungen der Dünndarmzotten, die für die Nährstoffaufnahme zuständig sind.

Durch die Entzündung bilden sich die Darmzotten zurück (=Zottenatrophie), wodurch die Nährstoffaufnahme nur noch sehr eingeschränkt möglich ist. Als Folge treten Mangelerscheinungen auf. Typische Mangelerscheinungen im Kindesalter sind Eisenmangel, Wesensveränderungen und stagnierendes Wachstum/Minderwuchs.

Bei Diagnose im Erwachsenenalter sind Beschwerden wie Osteoporose, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Depressionen und Unfruchtbarkeit typischer. Neben Verdauungsproblemen, wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen, gehören auch ein geschwächtes Immunsystem, Hautprobleme, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen zu den Symptomen (DZG – Deutsche Zöliakie Gesellschaft).

5.DIE ERNÄHRUNG RICHTIG UMSTELLEN

Bei der Umstellung der Ernährung sollten Sie nicht nur auf die glutenfreien Produkte achten, sondern auch darauf, dass Ihre Nährstoffe ausreichend abgedeckt sind. Die einfachste Methode hierzu ist das Tellerprinzip.

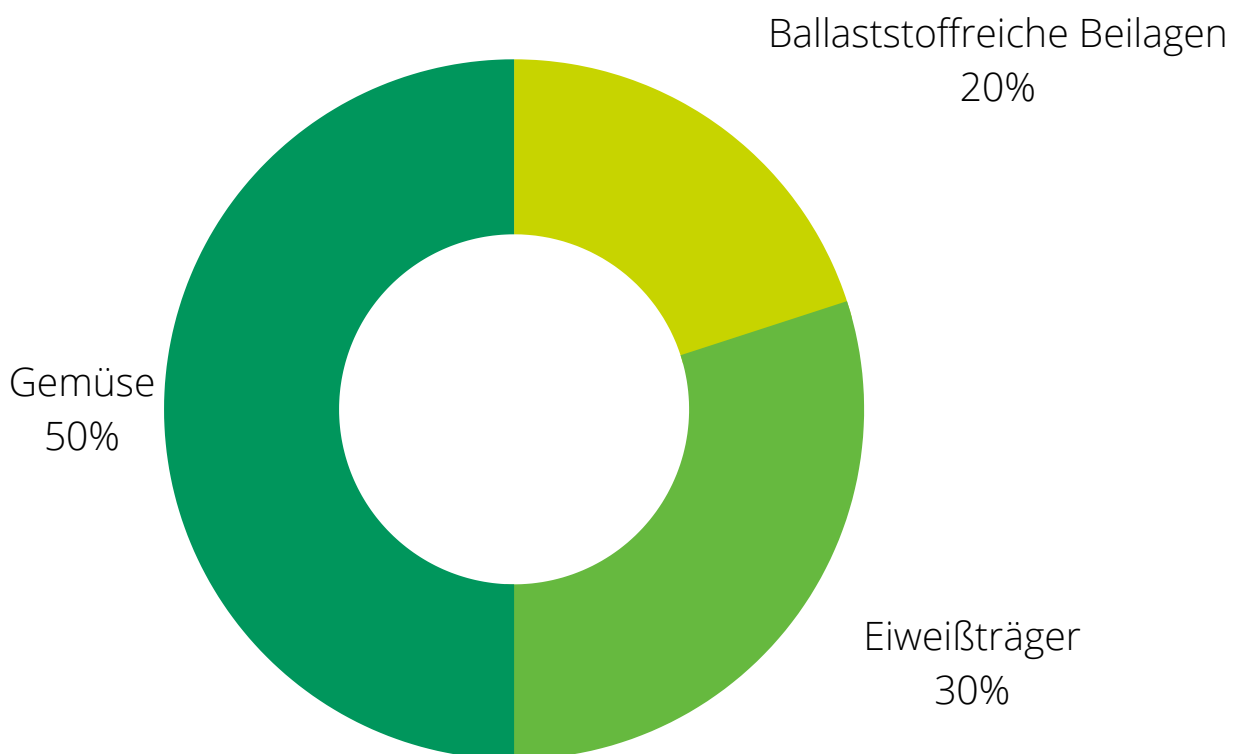
Das Tellerprinzip:

Beim Tellerprinzip gestalten Sie nach Belieben Mahlzeiten, die Ihnen schmecken. Wählen Sie pro Mahlzeit aus jedem Baustein jeweils eine Komponente aus.

Tipp:

Wenn Sie weiter abnehmen möchten, verzichten Sie bei einzelnen Mahlzeiten komplett auf die Kohlenhydrate.

Verwenden Sie frische Kräuter, Gewürze und Geschmackszutaten wie Senf oder Meerrettich für die Zubereitung. So gestalten Sie Ihre Mahlzeiten abwechslungsreich.



Gemüse und Obst Die Basis	Eiweiß Der Sattmacher	Kohlenhydrate Die Luxusbeilage	Fett Der Geschmacksverstärker
- 250 g Gemüse oder Pilze - 125 g Blattsalate - 125 g zuckerarmes Obst	- 125 - 150 g mageres Fleisch - 125 - 150 g Fisch - 125 - 150 g Meeresfrüchte - 150 - 250 g fettarme Milchprodukte (bevorzugt: Quark, Hüttenkäse oder Skyr) - 100 g Tofu - 50 g Hülsenfrüchte - 125 g Mozzarella - 100 g Fetakäse - 2 Eier - 50 g Hartkäse	- 20-30 g Haferflocken/ Getreideflocken - 1 dünne Scheibe Vollkornbrot - 150 g Kartoffeln - 30-40 g Reis, Teigwaren (Rohware)	- 1-2 TL Öl (Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Nussöl, Butter) - 10-20 g Nüsse, Kerne

Achten Sie beim Kauf Ihrer Lebensmittel darauf, dass Sie unverarbeitetes Gemüse, Fleisch und Fisch wählen. Bei verarbeiteten Lebensmitteln ist häufig Gluten enthalten. Ebenso sollten Sie bei Produkten, wie Haferflocken, auf die glutenfreien Varianten achten.



**VIELEN DANK
FÜR 'S LESEN!**



SAARFIT



[ernaehrungszentrum.saar](https://www.facebook.com/ernaehrungszentrum.saar)



[saarfiteu](https://www.facebook.com/saarfiteu)



[ernaehrungszentrum_saar](https://www.instagram.com/ernaehrungszentrum_saar)



[saarfit_nutrition](https://www.instagram.com/saarfit_nutrition)

[ERNAEHRUNGSZENTRUM-SAAR.DE](https://www.ernaehrungszentrum-saar.de)

[SAARFIT.EU](https://www.saarfit.eu)

Impressum

Saarfit GmbH
Reuterstraße 1
66117 Saarbrücken
Handelsregister: HRB 105427
Registergericht: Saarbrücken
USt-Idnr: DE323073824

Telefon: 0176 43403407
E-Mail: info@saarfit.eu

Vertreten durch den Geschäftsführer:
Yannic Wilhelmi