

Sabine Pilz

Glutenfrei - Laktosefrei - Spezial Edition

Backen mit Geschichten

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte



LAKTOSEFREI - GLUTENFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	4
Inhaltsverzeichnis	Seite	6
Dattelmus.....	Seite	9
Zutatenliste	Seite	10
Allgemeine Hinweise	Seite	11
Glutenfrei	Seite	12
Kleine Einführung in verschiedene Zucker	Seite	14
Braunhirsebrot	Seite	17
Amaranthbrei ohne Zucker	Seite	19
Blumenkohlpizza.....	Seite	20
Rote-Linsen-Cracker	Seite	23
Kräutermuffins	Seite	24
Zucchinisemmeln mit Mohn, ohne Wasser.....	Seite	25
Meine Geschichte geht weiter.....	Seite	26
Schwarzer Johannisbeerlikör & Quittenlikör.....	Seite	28
Meine Geschichte geht weiter.....	Seite	30
Zucchini-Ei-Auflauf	Seite	32
Mayonnaise	Seite	34
Kartoffelsalat, Eiersalat	Seite	35
Senf.....	Seite	36

Papaya Pfeffer	Seite	37
Meine Geschichte geht weiter.....	Seite	38
Bärlauchschnitten	Seite	40
Ghee	Seite	42
Falafel.....	Seite	43
Pfannkuchen	Seite	45
Tarteboden mir Buchweizen	Seite	46
Tarteboden für Quiches	Seite	47
Hefeboden für einen Zwiebelkuchen	Seite	48
Spinattarte mit Buchweizen-Hefe-Boden	Seite	51
Zucchinitarte.....	Seite	52
Zwiebelkuchen.....	Seite	53
Bananenbrot	Seite	54
Eiweißbrot.....	Seite	57
Pilzbrot	Seite	58
Brot ohne Mehl	Seite	60
Hirsebrei ohne Zucker	Seite	61
Hirse-Mohn-Semmeln-lektinfrei	Seite	62
Süßkartoffel-Hirse-Semmeln	Seite	63
Zwei verschiedene Erdbeer Crumble.....	Seite	65
Index	Seite	67

Zutatenliste

Grundzutaten

- Gemahlene Mandeln:
Ich verwende Mandeln mit und ohne Schale und je nach Verwendung grob- oder feingemahlen.
- Flohsamenschalen: in Apothekerqualität
- Tapioka:
Ist eine geschmacksneutrale Stärke, glutenfrei, auch als Sago bekannt. Es wird aus der Maniok-Wurzel hergestellt. Tapioka gibt es in Kügelchen oder fein vermahlen. Ich verwende beides. Die Kügelchen mahle ich in der Getreidemühle, wobei die Qualität hier nicht so fein wird.
- Buchweizen
- Erdmandelmehl
- Hirse

Weitere Zutaten

- Hefe oder Backpulver:
Du kannst Backpulver auch mit Natron und ein wenig Zitronensaft oder Natron und etwas Apfelessig ersetzen.
- Zucker – wer möchte, ich verwende gerne Birkenzucker, L-Glycin oder Erygut.
- Kokosmilch
- Butter
- Mandelöl
- Erdnussöl
- Kokosöl

Meine Geschichte geht weiter ...

Meine zweite Heilkur in Bad Salzungen

In der vierten Klasse musste ich wieder zur Kur fahren. Noch hatte ich lebhaft die Kur mit 5 Jahren in Bad Salzungen in Erinnerung. Die Erlebnisse hierzu habe ich im ersten Buch geschildert. Leider waren es überwiegend traurige Erinnerungen.

Fröhlich und zuversichtlich habe ich die Kur angetreten. Diese Kur sollte nun unbedingt besser werden. Wir waren in kleineren Zimmern und nur noch zu viert untergebracht. Ich habe für mich beschlossen, mir sechs schöne Wochen zu machen.

Die vielen Soleanwendungen, Spaziergänge im Gradierwerk und auch das Essen haben meinem Körper wieder nicht gefallen.

Dieses Mal hat mein System beschlossen, alles, was ich nicht gebrauchen kann, über die Haut auszuscheiden. Ich bekam eine Art Nesselsucht an allen inneren Gelenken. Das hat furchtbar gejuckt und noch schlimmer genässt. Die dicke Kruste habe ich aufgekratzt und die Wundflüssigkeit ist dann heraus gelaufen. Die Kruste ist umso größer geworden, umso mehr ich gekratzt habe und überall wo die Wundflüssigkeit hin gelaufen ist, hat sich der Schorf ausgebreitet.

Nach dieser Kur war ich mindestens noch drei Wochen zu Hause und konnte nicht in die Schule gehen. Auf unserer Hollywood-Schaukel habe ich tagelang im Garten gelegen, gelesen und geschlafen. Es war sonnig und warm und ich konnte die Ruhe und das Alleinsein genießen. Ganz alleine war ich ja nicht. Mit unseren Hasen, den Vögeln im Garten, den Grashüpfern, Bienen und Grillen konnte ich reden. Und natürlich sprach ich auch mit den Rosen und unserem Gemüse.







Pfannkuchen

12-13 Stück, in einer Pfanne mit 25 cm Durchmesser gebacken.

10 große Eier mit oder ohne 2 EL Zucker schaumig schlagen.

30 ml Cashew Öl (wahlweise Mandelöl)

250 g Joghurt 3,8% oder Kokosjoghurt oder Mandeljoghurt plus

4 EL Cashewmus = 100 g (wahlweise Mandelmus)

½ TL Salz

100 g Zucker oder Ersatz

200 g gemahlene Mandeln

200 g gemahlene Hirse

400 ml Kokosmilch

3 EL Tapioka = 40 g

1 TL Backpulver = 5-6 g

Ghee zum Backen für die Pfanne

Die Eier schaumig schlagen.

Alle Zutaten, bis auf die Hirse und die Mandeln, gut mit einem Handmixer verrühren. Das Mehl und die Mandeln hinzugeben. Die geschlagenen Eier unterrühren.

Das Ghee in der Pfanne erhitzen und mit einer großen Kelle die flüssige Pfannkuchenmasse hineingeben.

Den Ofen nicht voll aufdrehen. Mein Ofen hat 14 Temperatureinstellungen. Ich backe auf der Einstellung 10-11.

Für das Einfrieren Backpapier zwischen die Pfannkuchen legen. So kannst Du sie portionsweise entnehmen und ohne Fett vorsichtig in der Pfanne erwärmen.

Glutenfrei - Laktosefrei - Spezial Edition

Backen mit Geschichten

Design, Satz und Layout: Sabine Pilz

Fotos: Sabine Pilz

Pixabay: S. 14, 15, 27, 30

Wikipedia: oberes Bild S. 15

Bild Seite 26: Von Tilman2007 - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=72532145>

Bild Seite 39: <https://www.ddrbildarchiv.de/info/ddr-fotos/weltfestspiele-jugend-studenten-51485.html>

1. Auflage: April 2024

Weitere Informationen und Unterstützung:

[Www.sabiavita-shop.de](http://www.sabiavita-shop.de)

praxis@sabia-vita.de

0170 38 18 563



Bild: Matthias Worgull

In dieser Reihe sind erschienen:

SauerteigBrote backen

Kuchen backen - erster Teil und Kuchen backen - zweiter Teil

Glutenfrei backen mit Hefe

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Alle Rechte der Verbreitung insbesondere die des Nachdrucks, der Vervielfältigung, der Mikroverfilmung, der Übersetzung und der Speicherung oder vertonten Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks behält sich die Autorin vor.

Die Verbreitung des darin enthaltenen Wissens jedoch wird begrüßt und ist erwünscht.

Einzelne Auszüge dürfen zu Rezensionen zitiert werden.

Hinweis: Der Inhalt dieses Buches hilft Dir dabei, Dein Sein, Deine Lebensweise, Deine Ernährung zu überdenken und zu hinterfragen. Es ist ein Angebot an Dich selbst. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Durcharbeiten des Buches ersetzt keine qualifizierte oder therapeutische Beratung und Betreuung. Bei gesundheitlichen Störungen wende Dich bitte zuerst an einen qualifizierten Therapeuten oder Arzt.

Copyright by Sabine Pilz



Sabine Pilz
SABIA VITA COACHING – I am different
Für alle, die gesünder & bewusster leben wollen