

Meine Lebensmittel und Ernährung bei ME/CFS

Hühnerfleisch Putenfleisch Fisch (hauptsächlich Forelle) aufpassen wegen Histamin bei anderen Fischen Süßkartoffel Zucchini Paprika Avocado Karotten Schwammerl Kürbis Kokosmilch Kokosflocken Buchweizen Hirse Reis Datteln Rosinen	Salz Pfeffer Paprikagewürz Curry Kurkuma Kreuzkümmel Rosmarin Butter Olivenöl Ei (nicht immer, wenns mir schlechter geht dann nicht aufgrund der Entzündungen) Äpfel Bananen Mango Walnüsse Erdnüsse Wichtig für mich aufgrund Dünndarm Erkrankung: Kein Knoblauch! Kein Zwiebel! Wenn ´s mir schlechter geht lass ich die Trockenfrüchte weg und das Obst weg, also kein Zucker
---	--

Mögliche Gerichte:

- Eine Art Reisfleisch: mit Reis oder Buchweizen, kleine Puten- oder Hühnerfleisch Stückchen, viel Paprika & Paprikagewürz, evtl. Kokosmilch dazu zum binden, evtl. Kümmel
- Reis- oder Buchweizenpfanne: Reis oder Buchweizen, Gemüse kleingeschnitten, Fisch oder Fleisch dazu Natur gebraten

- Buchweizenpalatschinken (Super lecker!!!): Buchweizenmehl, 1 Ei, Kokosmilch, etwas Honig, verrühren zu einem Palatschinkenteig, ganz kleine Portionen machen, da sie sonst leicht in der Pfanne brechen

Diese Palatschinken fülle ich mir oft mit: Schinken, Champignons, Karotten, Süßkartoffel, alles klein geschnitten, Petersilie, Salz, Curry, gut würzen, alles anbraten, und in die Palatschinken einfüllen

- Ganz einfach Fisch oder Fleisch mit Reis oder Buchweizen
- Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch
- Zucchinisuppe mit Kokosmilch
- Tom Kha Gai – Thaiändische Kokossuppe mit Hühnchenfleisch und Champignons, Zitronengras und Ingwer und Champignons anbraten, mit Kokosmilch und Wasser aufgießen, gesalzenes Hühnchenfleisch (kleine Stücke) in die kochende Suppe geben, so lange kochen, bis das Fleisch durch ist, Reis dazu! Perfekte Thaiändische Speise
- Gemüsepufer bzw. Suppeneinlage: Karotte, Zucchini, Süßkartoffel reiben, 1 Ei dazu, Buchweizenflocken dazu, würzen, die Masse entweder auf ein Blech streichen und bei 180 Grad backen, ich glaub ca. 15 – 20 Min. und dann aufschneiden, super als Suppeneinlage oder als Beilage, du kannst aus der Masse auch Gemüsepufer machen, und sie in der Pfanne herausbraten
- Ich esse auch Erdnusscreme, also reine Erdnusscreme, nur aus den Erdnüssen, ohne Zucker, da gibt's welche beim Spar (reines Erdnussmus 100% Erdnüsse) Das ist für mich die „ungesund schmeckende“ gute Alternative, wenn ich mal Guster auf Ungesundes hab :D haha..

- Brot mit Butter & Thunfisch aus der Dose dazu mit Kernöl und Salz (Thunfisch geht nur, wenn ich wenig Entzündungen habe, wenn es mir gut geht, wenn ich das Histamin vom Thunfisch vertrage)
- Süßkartoffelpommes aus dem Backrohr, als Dip, Avocado
- Reiswaffeln mit Butter und Schinken + Paprika
- Reiswaffeln mit Erdnusscreme
- Reiswaffeln mit Honig
- Reiswaffeln mit Butter und Avocado
- Reiswaffeln auf alle möglichen Arten :D haha...
- Guacamole: Avocadecreme mit Limittensaft, Salz und Pfeffer
- Ein ganzes Hendl im Ofen gebraten + Reis dazu, schmeckt wieder anders, (Brathendl + das Buttersaftl, mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürzt)
- Ich mach mir auch oft irgendeine Reispfanne mit Gemüse, Hendlstückchen und dann Walnüsse und Kren drein, das schmeckt super lecker!
- Schwammerl-Gulasch: Champignons in Scheiben geschnitten, Zucchini klein geschnitten, anbraten mit Olivenöl, mit Kokosmilch aufgießen, mit Paprikagewürz würzen, Petersilie gehackt dazu, mit Hirsegrieß binden, Brot dazu essen

Buchweizen-Hirse-Brot:

- 250g Buchweizenmehl
- 250g Hirsemehl
- Salz
- Brotgewürz
- 500 ml Wasser

Alles verrühren und in eine Brotbackform geben. Du kannst das gleich in den kalten Ofen stellen, da es eh nicht aufgehen muss. 1 Stunde bei 200 Grad Ober-Unterhitze backen. Fertig! Super lecker!

