

Kurztext

Sigrid Soeffker / Christiane Schäfer

Glutenfrei Kochen und Backen für Kinder

ePub

11,99 € (D) / 11,99 € (A) / 18,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3379-3



Kinder haben ihre eigenen Bedürfnisse und dies gilt besonders für ihre Ernährung. Jede Zelle, vom Knochen bis zu den Nervenzellen, ist auf Wachsen ausgerichtet. Eine optimale Entwicklung kann nur eine optimale Versorgung mit Nährstoffen garantieren. Diese Herausforderung nehmen Eltern gerne an. Doch was tun, wenn die Diagnose einer Lebensmittelunverträglichkeit oder -allergie gestellt wird. Welche Lebensmittel sind noch erlaubt? Wie bringe ich die Ernährung der restlichen Familie mit der Diätkost in Einklang? Darf nie wieder ein Kindergeburtstag besucht werden? Um glutenfrei zu kochen und besonders zu backen ist eine große Umstellung notwendig. Sehr viele allgegenwärtige Lebensmittel und beliebte Rezepte sind tabu. Doch mit etwas Übung und glutenfreien Rezepten stehen bald neue Lieblingsrezepte auf dem Tisch und selbst die optimale Nährstoffversorgung ist garantiert. Zum Geburtstag gibt es einen bunten Kuchen und zu Weihnachten Vanillekipferl. Und alles gelingt ohne Fertigmehlmischung.