

Die Glutensensitivität verursacht beispielsweise Kopfschmerzen, Übelkeit oder Verdauungsprobleme. Aber auch Müdigkeit oder andere Beschwerden zeigen, dass etwas nicht stimmt. Die genaue Abklärung sollte in jedem Fall ein Arzt übernehmen.

Ein Leben ganz ohne – geht das denn?

Menschen mit Zöliakie müssen auf Gluten verzichten – ihr Leben lang. Das klingt kompliziert, einschränkend. Ist es aber nicht. Denn der Ernährungstrend „glutenfrei“ hat auch positive Seiten. So gibt es mittlerweile schon sehr viele gute Produkte auf dem Markt. Und wer sich mit den Rezepten beschäftigt, lernt schnell, wo die Unterschiede liegen und worauf es beim Kochen ankommt.

Auch unterschiedliche Ernährungsweisen im selben Haushalt sind kein Problem. Wenn man nichts vermischt. Klammer empfiehlt ihren Kunden, Rezepte zu kochen, in denen von Natur aus glutenfreie Zutaten wie Kartoffeln, Hirse oder Quinoa enthalten sind. Und bei Pasta? Da kommen zwei Sorten Nudeln in zwei unterschiedliche Töpfe. Eine glutenfreie und eine normale. Selbst Kuchen sind kein Problem – auch die gibt es so ganz ohne. Klammer: „Lokale bieten mittlerweile glutenfreie Varianten ihrer Speisen an. Die große Nachfrage erleichtert auch das Einkaufen im Supermarkt.“



JASMIN KLAMMER – DIÄTOLOGIN & PERSONALTRAINERIN

Ihr Ziel: Abwechslungsreiche und geschmackvolle Ernährung vermitteln – und dabei den Weg zu neu entdecktem Körperbewusstsein ebnen.

Klammers Spezialgebiete: Chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Lipödem, Sporternährung und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Weitere Infos unter klammers.at



Bananen-Kokos-Pancakes

mit Ahornsirup und frischem Obst

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Pancakes:

- 4 vollreife Bananen
- 2 Eier
- Msp. Backpulver
- ½ TL Zimtpulver
- 100 g Kokosraspeln

Topping:

- 1 Banane
- 400 g verschiedene Beeren
- 100 ml Ahornsirup

etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Vier Bananen schälen und mit den Eiern, dem Backpulver und Zimt im Standmixer etwa 1 Minute auf höchster Stufe mixen. Masse in eine Schüssel umfüllen. Kokosraspeln zugeben und unterrühren. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden, die Beeren putzen und gegebenenfalls etwas klein schneiden.
2. In einer Pfanne wenig Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. 4 x 2 EL separat in die Pfanne geben und Pancakes von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.
3. Pancakes entnehmen, auf einen Teller geben und warm stellen. Mit dem restlichen Teig so weiterverfahren, bis der komplette Teig aufgebraucht ist.
4. 3-4 Pancakes auf einen Teller geben, mit Beeren und Bananenscheiben belegen und mit Kokosraspeln bestreuen. Zum Schluss etwas Ahornsirup über die Pancakes geben.



GESAMTZEIT: 25 Min.
Zubereitungszeit: 15 Min.
Kochzeit: 10 Min.