Laktosefrei genießen

24 leckere Rezepte





Liebe Leserinnen und Leser,



ca. 15 – 20% der Bevölkerung in Deutschland sind von einer Laktose-Intoleranz betroffen. Viele Betroffene wissen dabei gar nicht, dass sie an einer Laktose-Intoleranz leiden oder verzichten nach einer Diagnose gänzlich auf Milch und Milchprodukte.



Wie Sie trotz einer Laktose-Intoleranz auf nichts verzichten müssen und laktosefrei genießen können, möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre zeigen. Auf den nächsten Seiten finden Sie Informationen zum Thema Laktose-Intoleranz, einen Schnelltest und zahlreiche leckere Rezepte, welche nicht nur laktoseintoleranten Menschen schmecken.



Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Nachkochen.

Viele Grüße aus Ravensburg

Ihr MinusL Team

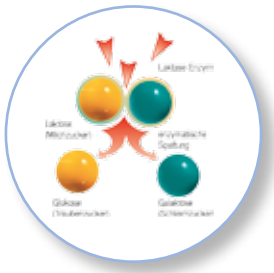
Bei Fragen oder Anregungen können Sie uns eine Email an minusL@omira.de senden oder sich über unsere Telefonnummer 0751/887 – 0 an uns wenden. Gerne können Sie auch über unsere Facebookseite www.facebook.com/laktosefrei mit uns Kontakt aufnehmen.

Was ist Laktose-Intoleranz?

Die Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktose) wird als Laktose-Intoleranz bezeichnet. Bei betroffenen Personen macht sie sich in der Regel durch unangenehme Verdauungsbeschwerden bemerkbar.

Was ist Laktose und wo kommt sie vor?

Laktose ist ein sogenannter Zweifachzucker, der sich aus den beiden Einfachzuckern Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zusammensetzt. Als natürlicher Milchbestandteil kommt die Laktose nicht nur in der Milch selbst, sondern auch in allen daraus hergestellten Lebensmitteln wie Joghurt, Quark oder Sahne vor.



Wie entsteht eine Laktose-Intoleranz?

Um die Laktose problemlos verdauen zu können benötigen wir ein spezielles Enzym, die Laktase. Das Enzym Laktase spaltet die Laktose in ihre beiden Bestandteile auf. Diese können dann vom Körper aufgenommen werden.

Laktose-Intoleranz entsteht, wenn unser Körper das Enzym Laktase nicht mehr in ausreichenden Mengen produziert. Dadurch gelangt die Laktose nach dem Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln ungespalten in den Dickdarm, wo sie von den dort vorhandenen Bakterien vergoren wird. Dabei entstehende Stoffe, wie z.B. Gase, sind unter anderem Auslöser für die Beschwerden.

Das passiert im Darm:



In der Regel wird die Laktose (rote Kugeln) im Dünndarm aufgespalten. Ihre Bestandteile werden in das Blut aufgenommen und stehen dem Stoffwechsel zur Verfügung.



Bei Laktose-Intoleranz gelangt die ungespaltene Laktose (rote Kugeln) bis in den Dickdarm und führt zu körperlichen Beschwerden (grüne Kugeln).

Laktose-Intoleranz macht sich z.B. durch folgende Beschwerden bemerkbar:

- Blähungen
- Durchfall
- Darmkrämpfe
- Völlegefühl

Liegt bei Ihnen eine Laktose-Intoleranz vor?

Machen Sie den Test.

1	Leiden Sie nach dem Verzehr von Milch bzw. Milchprodukten unter Völlegefühl, Blähbauch, Bauchschmerzen oder Durchfall?	○ Ja	○ Nein
2	Treten bei Ihnen nach dem Verzehr von Fertigerzeugnissen bzw. Speisen, die mit Hilfe von Fertigzusätzen zubereitet wurden, Beschwerden wie Völlegefühl, Blähbauch, Verstopfung oder Übelkeit auf?	○ Ja	○ Nein
3	Wurde bei Ihnen eine chronisch entzündliche Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder eine Colitis ulcerosa diagnostiziert?	○ Ja	○ Nein
4	Haben Sie nach einer längeren Abstinenz wieder angefangen, Milch bzw. Milchprodukte häufig zu verzehren, und im Anschluss daran Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall bekommen?	○ Ja	○ Nein
5	Sind Sie von einer Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten betroffen (Zöliakie)?	○ Ja	○ Nein
6	Haben bzw. hatten Sie eine bakterielle Infektion oder eine Pilzinfektion des Darms?	○ Ja	○ Nein
7	Haben Sie über einen längeren Zeitraum Antibiotika eingenommen?	○ Ja	○ Nein

Ergebnis

Haben Sie beim Test einmal oder öfters »Ja« geantwortet? Dann besteht der Verdacht auf eine Laktose-Intoleranz. Suchen Sie Ihren Arzt auf und lassen Sie dies abklären.

Was ist MinusL?

Bei der MinusL Milch handelt es sich um ganz normale Kuhmilch, nur ohne* Laktose.

Um unsere Produkte wie beispielsweise Milch, Joghurt oder Quark für Personen mit einer Laktose-Intoleranz verträglich zu machen, wird die Laktose während des Herstellungsprozesses mit dem Enzym Laktase in ihre beiden Bestandteile aufgespalten, sodass sie laktosefrei* werden.

Durchschnittlicher Laktosegehalt in verschiedenen Milchprodukten

pro 100 g	herkömmliche Milchprodukte	MinusL laktosefreie* Produkte
Kuhmilch	4,8 – 5,0 g	< 0,1 g
Naturjoghurt	3,7 – 5,6 g	< 0,1 g
Schlagsahne	3,0 – 3,3 g	< 0,1 g
Doppelrahmfrischkäse	3,4 – 4,0 g	< 0,1 g
Quark, Topfen	3,3 – 4,3 g	< 0,1 g

Gut zu wissen:
Alle MinusL Produkte können genauso zum Kochen und Backen verwendet werden wie herkömmliche Milchprodukte auch.

*Laktosegehalt von < 0,1 g / 100 g

Das MinusL Produkt-Sortiment

Auch Menschen mit Laktose-Intoleranz möchten sich gesund und vielseitig ernähren. Für alle, die dabei nicht auf den leckeren Milchgenuss verzichten wollen, bietet MinusL ein umfangreiches und schmackhaftes Sortiment mit über 70 Produkten.



Wo finde ich die MinusL Produkte?

Sie erhalten die MinusL Produkte im Lebensmitteleinzelhandel sowie eine bestimmte Produkt-Auswahl auch im Drogeriemarkt.

Kräutermuffins



Zutaten | Für 12 Stück

Pflanzenöl, für das Muffinblech
2 Frühlingszwiebeln
1 Hand voll frische Kräuter:
Thymian, Oregano und Basilikum
120 g MinusL Emmentaler, Scheiben
250 g Mehl
1/2 TL Salz
1 TL Backpulver
4 EL Olivenöl
200 ml MinusL Milch
2 Eier





Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Vertiefungen des Muffinbackblechs mit Öl auspinseln. Sollten Sie über kein Muffinblech verfügen, können Sie natürlich auch Muffinförmchen verwenden.
Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls fein hacken. Den Käse klein schneiden. Das Mehl mit dem Salz, den Kräutern, den Frühlingszwiebeln, dem Backpulver und 80 g Käse vermengen. Das Öl mit der Milch und den Eiern verquirlen. Die Mehlmischung zügig unterrühren und den Teig in die Förmchen füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.
Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus dem Blech lösen.

Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum

Zutaten | Für 4 Personen

2 Hand voll Basilikumblätter
5 - 6 EL Olivenöl
Meersalz
700 g Tomaten, z. B. Strauchtomaten
3 Kugeln MinusL Mozzarella
1 weiße Zwiebel
2 - 3 EL weißer Balsamico
Salz
Pfeffer, aus der Mühle





Zubereitung

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und etwa die Hälfte klein hacken. In einem Mörser mit der Hälfte des Olivenöl und einer Prise Meersalz verrühren. Die Tomaten waschen und nach Belieben in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden oder in Stücke zupfen. Die Zwiebel häuten und in sehr feine Ringe schneiden. Die Tomaten mit dem Mozzarella und den Zwiebeln auf einer Platte anrichten. Mit dem zerkleinerten Basilikum belegen und mit dem übrigen Öl und dem Essig beträufeln. Alles mit Salz und Pfeffer übermahlen sowie mit den übrigen Basilikumblättern garnieren. Dazu passt z. B. frisches Ciabatta.

Quiche mit Spinat, Tomaten & Käse



Zutaten | Für 1 Quicheform; ca. 26 cm Durchmesser

500 g Spinat
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 g MinusL Frischkäse
150 ml MinusL Schlagsahne
4 Eier
100 g MinusL Bergkäse, Scheiben
Pfeffer, aus der Mühle
Chiliflocken
Muskat
weiche MinusL Butter, für die Form
350 g Blätterteig
150 g Cocktailtomaten
1 Kugel MinusL Mozzarella

Zubereitung

Den Spinat waschen, putzen und in Salzwasser kurz blanchieren. Abschrecken, gut ausdrücken und hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in 1-2 EL Öl in einer heißen Pfanne glasig anschwitzen. Den Frischkäse mit der Sahne und den Eiern glatt rühren. Den Bergkäse in Stücke zupfen. Den Spinat mit dem Zwiebel-Knoblauch-Mix, der Sahne-Ei-Mischung und dem Bergkäse vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskat würzen.
Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Quicheform ausbuttern.
Den Blätterteig etwas größer als die Form auswellen und die Form damit auskleiden. Überstehende Ränder abschneiden. Die Spinatmasse auf dem Teig glatt streichen. Die Tomaten waschen und den Mozzarella in Stücke zupfen. Beides auf dem Belag verteilen und im Ofen 45-50 Minuten goldbraun backen.

Grüne Bandnudeln mit Sahnesosse und Basilikum

Zutaten | Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL MinusL Butter
1 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
200 g MinusL Schlagsahne
100 g MinusL Frischkäse Kräuter
500 g grüne Bandnudeln
Salz
1 Bund Basilikum
Pfeffer
etwas Brühe oder MinusL H-Milch, nach Bedarf









Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch häuten und fein würfeln. In der Butter glasig schwitzen, dann mit dem Mehl bestauben. Die Brühe unter Rühren mit dem Schneebesen einrühren. Die Sahne angießen und die Sauce mit einem Topfdeckel halb verschlossen ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. Den Frischkäse einrühren.
Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.
Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und etwa 1 Hand voll zur Seite legen.
Das übrige Basilikum fein hacken und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, mit Brühe oder Milch etwas verdünnen.
Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce anrichten. Mit dem übrigen Basilikum und Pfeffer übermahlt servieren.

Grieß-Quark-Auflauf mit Kirschen und Puderzucker



Zutaten | Für 4 Personen

400 ml MinusL Milch, 3,8%
40 g Zucker
100 g Weichweizengrieß
weiche MinusL Butter und Mehl, für die Tassen
40 g weiche MinusL Butter
2 EL Vanillezucker
2 Eier
1 TL Zitronensaft
100 g MinusL Magerquark
200 g Sauerkirschen, Glas
Puderzucker, zum Bestauben

Zubereitung

Die Milch mit dem Zucker in einem Topf aufkochen lassen. Den Grieß unter Rühren einstreuen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. 4 ofenfeste Tassen ausbuttern und mit Mehl bestreuen.
Die Butter mit dem Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier trennen und die Eigelbe unter die Butter rühren. Die Eiweiße mit dem Zitronensaft zu einem sehr steifen Schnee schlagen. Den Grießbrei löffelweise unter die Buttercreme rühren. Den Quark unterziehen und den Eischnee unterheben. Die Masse in die Form füllen und glatt streichen. Die Kirschen gut abtropfen lassen, auf der Grießmasse verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.
Mit Puderzucker bestaubt am besten noch heiß servieren.

Mousse au Chocolat

Zutaten | Für 4 - 6 Personen

250 g MinusL Vollmilchschokolade
1 Ei
1 Eigelb
400 ml MinusL Schlagsahne







Zubereitung

Die Schokolade grob hacken und in einer Metallschüssel auf einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Wieder von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.
Das Ei und das Eigelb in einen weiteren Kessel geben und auf dem Wasserbad weißcremig schlagen. Von der Hitze nehmen und unter Rühren die geschmolzene Schokolade einfließen lassen.
Die Sahne nicht ganz steif schlagen und die erste Hälfte zügig unterrühren, den Rest dann vorsichtig unterheben. Die Masse in eine flache Form geben, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Stunden, oder über Nacht, kalt stellen.
Die fest gewordene Mousse am besten mit einem, kurz in heißes Wasser getauchten, Esslöffel zu Nocken abstechen und auf Gläser angerichtet servieren.



Besuchen Sie uns auf unserer MinusL Facebookseite www.facebook.com/laktosefrei. Es erwarten Sie Neuigkeiten rund um MinusL, Aktionen und Gewinnspiele. Auch können Sie sich auf unserer Facebookseite mit anderen Betroffenen austauschen. Des Weiteren sind wir auch auf Google+ und Twitter vertreten.

Zu unserer Facebookseite

OMIRA GmbH · Jahnstr. 10 · D-88214 Ravensburg
Tel.: +49 751 887-0 · Fax: +49 751 887-109
E-mail: minusl@omira.de · www.minusL.de
© OMIRA GmbH