

- [99. Fruchtiger Heidelbeer-Streuselkuchen](#)
- [100. Cranberry-Taler zum Naschen](#)
- [101. Saftige Cookies](#)
- [102. Fruchtige Apfelmus-Kekse aus dem Waffleisen](#)
- [103. Johannisbeeren-Bällchen](#)
- [104. Knusprige Haferflocken-Cookies](#)
- [105. Obst-Kuchen mit Streuseln](#)
- [106. Sommerlicher Blechkuchen mit frischem Obst](#)
- [107. Fruchtige Sommertorte](#)
- [108. Histaminarme Weihnachtsbäckerei](#)
- [109. Butterkekse](#)
- [110. Exotische Mango-Muffins](#)
- [111. Sweet-Brownies](#)
- [112. Kleine Blaubeer-Kuchen](#)
- [113. Crunchy-Kokos-Splitter](#)

[114. Sweet-Honey-Cookies](#)

[115. Saftige Amerikaner](#)

## **Desserts & Nachspeisen**

[116. Traditionelle Crème brûlée](#)

[117. Erfrischendes Sorbet](#)

[118. Fruchtiges Crumble](#)

[119. Kokos-Panna-Cotta Italia](#)

[120. Schoko-Pudding mal anders](#)

[121. Kirsch-Creme mit Quark](#)

[122. Zimt-Apfelkuchen aus der Pfanne](#)

[123. Mascarpone-Traum mit frischen Aprikosen](#)

[124. Gebackenes Bratapel-Dessert](#)

[125. Österreichischer Apfelstrudel](#)

[126. Karibische Joghurt-Creme](#)

[127. Mango aus dem Ofen](#)

[128. Sweet-Berry-Sushi](#)

[129. Exotisches Chia-Kokos-Dessert](#)

[130. Fruchtiges Sorbet](#)

[131. Fluffige Obst-Mousse](#)

[132. Gesunder Power-Smoothie](#)

[133. Süßes geeistes Zimt-Dessert](#)

[134. Klassischer Mandel-Grießbrei](#)

[135. Saftige Waffeln mit Buttermilch-Note](#)

## **[Aufstriche & Snacks](#)**

[136. Käse-Frucht-Snack](#)

[137. Frucht-Chutney](#)

[138. Party-Gemüse-Frikadellen](#)

[139. Selbstgemachtes Fruchtmus](#)

[140. Knusper-Apfel-Scheiben](#)

[141. Rohkoststreifen mit Quark](#)

[142. Süßkartoffel-Wedges](#)

143. Paprika-Creme

144. Knusperstangen

145. Histaminarmer Möhren-Aufstrich

146. Sommerlicher Möhren-Gurken-Snack

147. Coconut-Balls

148. Farbenfroher Aufstrich

149. Pfefferminz-Ingwer Chutney

150. Ingwer-Apfel Mus

**Abschließende Worte**

**BONUS: 14 Tage Ernährungsplan**

**Rechtliches**

# Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,  
leiden Sie möglicherweise unter unklaren gesundheitlichen Beschwerden, die sich vor allem nach dem Essen bemerkbar machen? Hegen Sie immer öfter den Verdacht, dass eine Unverträglichkeit histaminreicher Nahrungsmittel die Ursache dafür sein könnte?

Möchten Sie ernährungsbedingte Beschwerden ein für alle Mal in den Griff bekommen und ein aktives, glückliches Leben führen? Dann kann und möchte Ihnen dieses Buch genau hierfür eine wertvolle Unterstützung sein.

Sehr viele Betroffene haben oftmals einen wahren „Ärzte-Marathon“ hinter sich, bevor sie auf das Thema „Histamin-