MEINE HISTAMINARME VORRATS-LISTE

danielas foodblog

Alle hier genannten Lebensmittel sind laut Sighi-Liste eine 0, außer jene mit folgender Kennzeichnung:
* mäßig verträglich (Sighi 1) | ** nicht auf der Sighi-Liste, aber je nach Zutaten meist histaminarm

Gewürze & Kräuter

- Getrocknet:
  - Oregano
  - Thymian
  - Rosmarin
  - Basilikum
- Hefefreie Gemüsebrühe**
- Kurkumapulver
- Edelsüßes Paprikapulver
- Salz ohne Rieselhilfe
- Weißer Pfeffer
- Ceylon Zimt
- Muskatnuss*

Essig & Öl

- Rapsöl
- Olivenöl
- Kürbiskernöl
- Kokosöl
- Apfelessig*

Grundnahrungsmittel

- Nudeln**
  - Spaghetti
  - Rigatoni
- Couscous**
- Haferflocken, grob und fein
- Reis

Backzutaten

- Dinkelmehl Typ 630
- Speisestärke
- Geschrotete Leinsamen**
- Weinstein-Backpulver
- Weiße Kuvertüre**
- Gemahlene Mandeln*
- Vanillezucker* / Vanillinzucker
- Kokosraspel

Süßungsmittel

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Brauner Rohrzucker
- Weißer Zucker
- Puderzucker

Brotaufstriche

- Fruchtaufstrich ohne Zitronensaft (**je nach Frucht)
- Sonstiger verträglicher Aufstrich **
- Honig
- Mandelmus*

Konserven**

- Babygläschen Karotte
- Babygläschen Kürbis
- Apfelmark
- Aprikosenmark
- Schattenmorellen
- Paprikamark
- Kokosmilch

Im Tiefkühler

- TK-Kürbis
- TK-Brokkoli
- TK-Blaubeeren
- TK-Mango*
- TK-Zwiebeln*
- TK-Lachs

Snacks & Süßigkeiten

- Gesalzene Chips
- Datteln
- Cranberries
- Pistazien
- Kürbiskerne
- Weiße Schokolade
- Reiswaffeln

Im Kühlschrank (meist nur 14 Tage haltbar)

- Süßrahmbutter
- Bio-Sahne
- Schmand**
- Naturjoghurt*
- Kuhmilch / Mandelmilch**
- Frischkäse

Selbstgemachtes** (Rezepte auf meinem Blog)

- Paprikasauce (im TK)
- Aufbackbrötchen (im TK)
- Granola (z.B. Blaubeer-Kokos)
- Gelee und Marmelade (z.B. Rhabarber)
- Sirup (z.B. Ingwer)
- Chutney (z.B. Johannisbeer-Dattel)

Ergänzungen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Bitte probiert, wie bei allen meinen Rezepten, die Lebensmittel immer sehr vorsichtig und in kleinen Mengen wenn ihr euch unsicher bezüglich der Verträglichkeit seid.

Histaminarme Rezepte findet ihr auf meinem Blog: www.danielas-foodblog.de