



EVA DRAGOSITS

# LAKTOSEFREI BACKEN



Köstlichkeiten von süß bis herzhaft

\* \* \*

Die besten Tipps  
& Rezepte von



ichmussbacken  
*laktosefrei*



# Backen mit Symbolen: So gelingen dir die Rezepte

## Umsetzungsschwierigkeit

Folgende Symbole sagen dir, ob sich ein laktosefreies Rezept einfach, mittelschwer oder knifflig umsetzen lässt:



**grüner Einkaufswagen:** Die Zutaten bekommst du in jedem Supermarkt.



**oranger Einkaufswagen:** Du brauchst Zutaten aus gut sortierten Supermärkten.



**lila Einkaufswagen:** Die Beschaffung der Zutaten kann eine Herausforderung sein.

→ Mehr dazu auf Seite 56

## Backschwierigkeit

Diese Symbole sagen dir, ob ein Rezept leicht, mittel oder schwer zu backen ist:



**ein Schneebesen:** einfach.

Auch Backanfänger sollten das hinbekommen.



**zwei Schneebesen:** mittelschwer.

Du solltest etwas Backerfahrung sowie Zeit und Geduld mitbringen.



**drei Schneebesen:** schwierig.

Für diese Rezepte brauchst du unbedingt Erfahrung und ausreichend Zeit.

→ Mehr dazu auf Seite 57

## Sticker

Diese Sticker geben dir weitere Informationen zum Rezept:



**vegan:** Das Rezept ist vegan.



**vegan möglich:** Das Rezept lässt sich auch vegan umsetzen.



**glutenfrei:** Das Rezept ist glutenfrei.



**glutenfrei möglich:** Das Rezept lässt sich auch glutenfrei umsetzen.

→ Mehr dazu auf Seite 57

EVA DRAGOSITS

# LAKTOSEFREI BACKEN

Köstlichkeiten von süß bis herzhaft



## 4 **VORWORT**

## 7 **LEBEN MIT LAKTOSEINTOLERANZ**

### 8 **Was du über Laktoseintoleranz wissen solltest**

8 Was ist Laktose?

8 Was ist Laktoseintoleranz?

15 Wo ist Laktose drin?

17 Was ist Laktase?

### 20 **Laktoseintoleranz im Alltag**

21 Zutatenlisten lesen: Hinter welchen Begriffen steckt Laktose?

22 Laktosefreie Produkte erkennen: Sechs Tipps

25 Laktosefrei kochen

27 Kaffee & Co., Süßkram und Knabberzeug

29 Mit Laktoseintoleranz im Restaurant

30 Wenn sich Gäste mit Laktoseintoleranz ansagen

## 33 **LAKTOSEFREI BACKEN: SO GELINGT'S**

### 34 **Die richtigen Zutaten**

34 Garantiert laktosefreie Backzutaten

35 Bei welchen Zutaten du mit Laktose rechnen musst

38 Alternativen für laktosehaltige Backzutaten

40 Laktosefrei backen: So backe ich

42 Meine liebsten laktosefreien Backzutaten

- 43 **Tipps zum Backen und Zubereiten**
- 43 Backzutaten
- 45 Backrohreinstellungen, Stäbchenprobe und mehr
- 51 Teige und ihre Zubereitung
- 54 Geräte und Zubehör
  
- 59 **LAKTOSEFREIE BACKREZEPTE**
- 60 **Laktosefreie Grundrezepte**
- 68 **Für einen guten Start in den Tag**
- 86 **Unkompliziert und einfach**
- 106 **Damit beeindruckst du Gäste**
- 132 **Zum Knabbern und Naschen**
- 150 **Seelenfutter für wohliges Bauchgefühl**
- 172 **Für Feiertage und Feste**
- 196 **Wenn es mal nicht süß sein soll**
  
- 214 **ANHANG**
- 214 **Weiterführende Links**
- 216 **Rezeptregister**



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Diagnose Laktoseintoleranz kommt oft als Schock: Unbeschwert essen, worauf man Lust hat? Das geht nicht mehr. Ernährungsumstellung ist angesagt. Vieles, das man gerne mag, sollte man vermeiden. Das Leben fühlt sich nach Dauer-Diät und Verzicht an.

Gleichzeitig ist die Diagnose eine Erleichterung. Symptome wie Bauchgrummeln, Übelkeit und Durchfall haben also eine eindeutige Ursache: Der Körper ist nicht in der Lage, Laktose ausreichend zu verarbeiten. Die Diagnose ist damit der erste Schritt zu einem beschwerdefreien Leben: Wenn man den Übeltäter kennt, kann man die Ernährung entsprechend anpassen.

Allerdings ist das nicht ganz so einfach, wie es klingt. Viele Lebensmittel sind heute stark verarbeitet und enthalten eine Menge von Aromen, Füllstoffen und Geschmacksverstärkern. Gerade Laktose ist in vielen Produkten versteckt, in denen wir sie nicht erwarten würden. Bei einer Laktoseintoleranz bist du also dazu gezwungen, dich mit den Zutatenlisten von Lebensmitteln zu beschäftigen. Der Einkauf im Supermarkt dauert anfangs doppelt so lange wie gewohnt. Die gute Nachricht: Mit der Zeit findest du heraus, welche Produkte du verträgst und wie du im Alltag zurechtkommst.

Mich selbst hat die Diagnose 2007 getroffen. Gerade zu Beginn fand ich es schwer, mich laktosefrei zu ernähren; damals gab es noch weniger laktosefreie Produkte zu kaufen als heute. Aufgeben war aber keine Option: Mir war und ist es wichtig, dass ich abwechslungsreich und mit Genuss esse. Ich habe mich intensiv mit Laktoseintoleranz auseinandergesetzt und im Lauf der Zeit herausgefunden, wie ich mich so ernähre, dass ich keine Beschwerden mehr habe. Und vor allem so, dass es schmeckt!

In diesem Buch teile ich mein Wissen und meine Tipps zu Laktoseintoleranz. Und natürlich meine Rezepte: Bei denen ist mir wichtig, dass alles schmeckt wie gewohnt. Auch diejenigen, die keine Probleme mit Laktose haben, werden die Cheesecakes, Beerentorten und Chocolate-Chip-Cookies aus diesem Buch lieben – und keinen Unterschied zu den gewohnten Leckereien feststellen.

Ich hoffe, dass dich das Buch einem Leben ohne Beschwerden und mit viel Genuss ein Stück näherbringt. Laktosefreie Ernährung darf nicht nach Verzicht schmecken!

Eins noch: Wer Laktose verträgt, bereitet die Rezepte einfach mit den gewohnten Zutaten zu. Klappt und schmeckt!

Ich wünsche dir viel Freude mit dem Buch und viel Spaß beim Backen!

Deine 





# LEBEN MIT LAKTOSEINTOLERANZ

Die Diagnose „Laktoseintoleranz“ bedeutet oft eine Herausforderung: Du musst deine Ernährung umstellen und erst mal herausfinden, was du verträgst und wie du im Alltag mit der Unverträglichkeit umgehst. In diesem Kapitel findest du die wichtigsten Informationen zu Laktoseintoleranz und dazu, wie du auch mit Laktoseintoleranz abwechslungsreich und mit Genuss essen und genießen kann. Ganz ohne Bauchweh.

## Was du über Laktoseintoleranz wissen solltest

Zunächst das Hintergrundwissen: In diesem Kapitel erfährst du, was du über Laktose und Laktoseintoleranz wissen musst, um damit zurechtzukommen.

### Was ist Laktose?

Laktose ist eine andere Bezeichnung für Milchzucker. Laktose/Milchzucker ist in Milch enthalten, in Kuhmilch genauso wie in Schafmilch, Ziegenmilch und Pferdemilch. Auch in Muttermilch ist Laktose.

Zwei wichtige Infos gleich vorneweg:

1. Verwechsle bitte nicht Milcheiweiß und Milchzucker/Laktose:
  - Laktose/Milchzucker ist ein Zucker, ein Kohlenhydrat.
  - Milcheiweiß ist ein Eiweiß, ein Protein. Es enthält keine Laktose. Bei Laktoseintoleranz ist Milcheiweiß kein Problem für dich.
  - Wenn du aber eine Milcheiweiß-Allergie hast, musst du Produkte mit Milcheiweiß komplett meiden.
2. Milchsäure ist sowohl bei Laktoseintoleranz als auch bei Milchallergie verträglich.

### Was ist Laktoseintoleranz?

Laktoseintoleranz bedeutet, dass man Laktose „nicht toleriert“, nicht verträgt: Man kann Laktose/Milchzucker nur schlecht oder gar nicht verdauen.

Normalerweise wird Laktose im Dünndarm in zwei Bestandteile aufgespalten, in Glukose und Galaktose. Verantwortlich dafür ist das Enzym Laktase. Die Bestandteile Glukose und Galaktose verarbeitet der Körper dann weiter.

Bei Menschen mit Laktoseintoleranz ist Laktase nur in geringen Mengen vorhanden oder sie fehlt. Bei ihnen wird die Laktose

Bei Menschen mit Laktoseintoleranz ist Laktase nur in geringen Mengen vorhanden oder es fehlt.

nicht aufgespalten, sondern gelangt unverdaut in den Dickdarm. Dort wird sie von Darmbakterien zersetzt. Das macht sich unangenehm bemerkbar: Der Bauch kann grummeln und aufgebläht sein, es ist einem übel oder man hat andere Beschwerden.

Es gibt **drei Formen der Laktoseintoleranz**:

- Die **primäre Laktoseintoleranz** entsteht ganz natürlich, und zwar durch das Älterwerden: Neugeborene produzieren viel Laktase, um die Muttermilch zu verstoffwechseln. Danach geht die Produktion zurück. Je älter man wird, umso weniger Laktase produziert der Körper, und umso schlechter kann man Laktose verdauen. Häufig zeigt sich eine Laktoseintoleranz zwischen dem fünften und dem 20. Lebensjahr. Wie viel Laktose man verträgt, ist dabei von Person zu Person unterschiedlich.
- Die **sekundäre Laktoseintoleranz** entsteht dadurch, dass der Darm geschädigt ist, z. B. durch Krankheiten (Zöliakie, Morbus Crohn, Entzündungen oder Ähnliches) oder Operationen. Diese Form kann unter Umständen wieder verschwinden, wenn die Ursache erkannt und behandelt wird.
- Die dritte – sehr seltene – Form ist ein **angeborener Laktasemangel**. Wegen eines Gendefekts kann der Körper keine Laktase bilden und Laktose/Milchzucker nicht verdauen. Die Symptome treten bereits in den ersten Lebenswochen auf: Säuglinge nehmen über die Muttermilch Laktose auf, können sie aber nicht verdauen. Das kann für sie lebensbedrohend sein. Solche Fälle gehören unbedingt in ärztliche Behandlung. Auf diese Form gehe ich in diesem Buch nicht weiter ein.

### **Wie viele Menschen sind laktoseintolerant?**

Man geht davon aus, dass etwa 15 % Deutsche und Österreicher keine Laktose vertragen. Das ist ziemlich viel: In einer Gruppe von zehn Personen sind im Schnitt ein bis zwei dabei, die laktoseintolerant sind. Laktoseintoleranz ist also wirklich nicht selten.

Insgesamt schätzt man, dass 75 % der erwachsenen Weltbevölkerung keine Laktose verträgt.

Weltweit gesehen ist der Anteil von Menschen mit Laktoseintoleranz noch größer: In Afrika, Asien und Südamerika sind zwischen 60 % und 95 % der Erwachsenen laktoseintolerant. Insgesamt schätzt man, dass 75 % der erwachsenen Weltbevölkerung keine Laktose verträgt.

### **Was sind die Symptome von Laktoseintoleranz?**

Wenn jemand Laktose nicht verträgt, zeigen sich Symptome, die von Person zu Person unterschiedlich sein können. Die Symptome können sofort auftreten; es kann aber auch einige Stunden dauern. Häufige Symptome sind:

- Übelkeit
- Bauchschmerzen
- Bauchkrämpfe
- Blähungen
- Durchfall
- weicher Stuhl
- das Gefühl, als bekomme man eine Magen-Darm-Grippe
- Völlegefühl

Achtung: Diese Symptome sind kein eindeutiger Hinweis auf Laktoseintoleranz. Es kommen auch andere Unverträglichkeiten für diese Beschwerden infrage, z. B. Fruktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit, eine Kuhmilchallergie, andere Intoleranzen oder Krankheiten.

### **Vor der Ernährungsumstellung**

Bevor du deine Ernährung umstellst und rein auf Verdacht auf Laktose verzichtest: Finde bitte erst heraus, ob tatsächlich eine Laktoseintoleranz der Grund für deine Beschwerden ist. Es hat keinen Sinn, wenn du dich einschränkst und auf Laktose verzichtest, wenn der Übeltäter in Wirklichkeit ganz woanders liegt.

## **Wie findest du heraus, ob du laktoseintolerant bist?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um eine Laktoseintoleranz festzustellen:

### **Selbsttest**

Du trinkst auf nüchternen Magen ein großes Glas Milch. Wenn du dann Beschwerden hast, könnte das an einer Laktoseintoleranz liegen. Ein Selbsttest ist allerdings nur ein Hinweis und keine gesicherte Diagnose.

### **Eliminationsdiät**

Du vermeidest für vier bis sechs Wochen alles, was Milchzucker/Laktose enthält. Dabei führst du ein Ernährungstagebuch und schreibst genau auf, was und wann du isst. Am Ende der Eliminationsdiät machst du einen Selbsttest und trinkst morgens auf nüchternen Magen ein Glas Milch. Wenn sich deine Beschwerden während der Diät bessern und beim Selbsttest wieder auftreten, könnte das ein Hinweis auf eine Laktoseintoleranz sein.

Allerdings ist es nicht so einfach, eine Eliminationsdiät korrekt durchzuführen. Laktose ist nämlich auch in Produkten drin, bei denen man nicht damit rechnen würde; etwa in Wurstprodukten, Chips und Fertiggerichten. Deshalb kann es passieren, dass du unbeabsichtigt und unbemerkt Laktose zu dir nimmst. Die Beschwerden bleiben dann bestehen.

Bei einer Eliminationsdiät kann es deshalb vorkommen, dass du nicht eindeutig herausfindest, ob du Laktose verträgst oder nicht – weil du vielleicht gar nicht gemerkt hast, dass du Laktose zu dir genommen hast. Die Eliminationsdiät ist also keine gesicherte Diagnose.

### **Wasserstoff-Atemtest**

Der Wasserstoff-Atemtest ist die häufigste Diagnosemethode, um eine Laktoseintoleranz festzustellen. Er wird bei der Ärztin oder

beim Arzt durchgeführt; in Deutschland wird er von den gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlt. Du trinkst dabei nüchtern eine genau festgesetzte Menge an Laktose. Danach pustest du in regelmäßigen Abständen in ein Gerät. Wenn du laktoseintolerant bist, gelangt die Laktose unverdaut in den Dickdarm und wird dort von Bakterien zu Wasserstoff umgesetzt. Diesen Wasserstoff kann man mithilfe des Geräts im Atem messen.

Leider ist der Wasserstoff-Atemtest nicht hundertprozentig verlässlich: Etwa 10 % der laktoseintoleranten Menschen sind sogenannte Non-Responder: Sie atmen keinen Wasserstoff ab, der Test zeigt nichts an – obwohl sie laktoseintolerant sind.

### **Blutzuckertest**

Eine weitere Möglichkeit, um eine Laktoseintoleranz festzustellen, ist ein Blutzuckertest. Auch dieser Test wird in Deutschland von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Du trinkst dabei eine Lösung mit einer bestimmten Menge Laktose. Die vorhandene Laktase in deinem Körper zerlegt die Laktose in die Einzelbestandteile, nämlich Glukose und Galaktose. Die Glukose gelangt ins Blut und kann dort gemessen werden.

Wenn bei diesem Test der Glukosewert kaum ansteigt, ist das ein Hinweis auf eine Laktoseintoleranz: Der Körper kann nicht genug Laktase herstellen, um die Laktose in Glukose und Galaktose aufzuspalten. Es gelangt also keine oder nur wenig Glukose ins Blut.

### **Gentest**

Bei einem Gentest wird Blut oder ein Abstrich der Mundschleimhaut untersucht und festgestellt, ob ein genetischer Defekt der Laktase, also eine primäre Laktoseintoleranz, vorliegt. Der Test ist aussagekräftig, aber teurer als der Atemtest und der Blutzuckertest. Er wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt.

Der Blutzuckertest gilt als eher ungenau.

### **Unklare Bauch- und Verdauungsbeschwerden**

Ich rate dir ausdrücklich, bei unklaren Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden zu einer Ärztin oder einem Arzt zu gehen, um herauszufinden, was hinter deinen Problemen steckt. Erzähle ihnen von deinen Beschwerden und Symptomen und bleibe hartnäckig. Sie oder er sollte mit dir gemeinsam herausfinden, was der Grund für deine Symptome ist. Du kannst eine Unverträglichkeit oder Krankheit schließlich nur behandeln, wenn du weißt, was dahintersteckt!

Lass bitte die Hände weg von Selbstdiagnosen. Unter Umständen verzichtest du dann auf Lebensmittel, die du eigentlich verträgst. Und das wäre schade.

### **Musst du bei Laktoseintoleranz komplett auf Laktose verzichten?**

Die gute Nachricht: Auch wenn du laktoseintolerant bist, musst du nicht komplett auf Laktose verzichten. Von einem totalen Verzicht wird sogar eher abgeraten: Wenn du überhaupt keine Laktose mehr zu dir nimmst, könnte es passieren, dass dein Körper irgendwann gar keine Laktase mehr produziert – weil er sie nicht mehr braucht. Das will man ja nicht, denn dann verträgt man irgendwann nicht einmal mehr kleinste Mengen an Laktose.

Es ist deshalb gut, wenn du immer wieder kleine Mengen Laktose zu dir nimmst. Allerdings nur so viel, dass du keine Probleme bekommst. Und genau hier wird es schwierig: Es gibt keine allgemeingültige Regel dafür, wie viel Laktose man ohne Probleme zu sich nehmen kann. Das ist absolut individuell. Jeder Mensch muss selbst herausfinden, wie viel Laktose er oder sie verträgt. Daran führt kein Weg vorbei!

Jeder Mensch muss selber herausfinden, wie viel Laktose er oder sie verträgt.

### **Wie viel Laktose verträgt man bei Laktoseintoleranz?**

Menschen mit Laktoseintoleranz vertragen meistens kleine Mengen Laktose. Wie viel das ist, hängt unter anderem von folgenden Dingen ab:

- Wie viel eigene Laktase der Körper produziert:  
Als Richtwert wird häufig angegeben, dass Menschen mit Laktoseintoleranz normalerweise ein kleines Glas Milch (200 ml) ohne Probleme trinken können. Vielleicht möchtest du das ja mal ausprobieren!

Mein Input dazu: Ich probiere das sicher nicht. Ich weiß, dass das definitiv zu viel für mich ist.

- Wie schnell die Laktose bei dir in den Dickdarm gelangt:  
Die Laktose wird im Dünndarm in ihre Bestandteile aufgespalten. Wenn die Nahrung nun sehr rasch durch den Dünndarm transportiert wird, hat der Dünndarm wenig Zeit, um die Laktose abzubauen. Sie gelangt unverdaut in den Dickdarm und sorgt dort für Beschwerden. Wie schnell die Laktose in den Dickdarm kommt, hängt unter anderem von deinem Körper und deinem Stoffwechsel ab.

- Was du zusammen mit der Laktose isst:  
Je länger die Laktose im Dünndarm bleibt, desto mehr Zeit hat der Dünndarm, um sie aufzuspalten. Wenn du also etwas isst, das den Magen und den Dünndarm länger beschäftigt und das nicht einfach durchrutscht, verträgst du die Laktose besser.

**Beispiel 1:** Du isst die Laktose zusammen mit Fett, Eiweiß und Ballaststoffen, etwa als Müsli mit Joghurt. Die Laktose bleibt in dieser Kombination länger im Magen und gelangt erst nach und nach in den Dünndarm. Mit diesen kleineren Mengen kommt der Dünndarm ganz gut zurecht. Du verträgst die Laktose besser.

**Beispiel 2:** Du nimmst die Laktose mit Zucker, Stärke und/oder Flüssigkeit zu dir, etwa als heißen Kakao oder als Marmeladentost. Die Aufenthaltszeit im Magen ist kürzer, die Laktose rutscht schnell durch den Dünndarm und gelangt unverdaut in den Dickdarm. Du verträgst dieselbe Menge Laktose schlechter als im ersten Beispiel.

# LAKTOSEFREI BACKEN: SO GELINGT'S

Wenn du laktosefrei backen willst, musst du wissen, welche Zutaten du problemlos verwenden kannst, welche Zutaten Laktose enthalten können und wie du diese Zutaten durch laktosefreie Alternativen ersetzt. In diesem Kapitel findest du alles, was du dazu wissen musst.



## Die richtigen Zutaten

Laktosefrei backen ist nicht schwer. Du musst nur darauf achten, dass du ausschließlich mit laktosefreien Zutaten backst. Wie das geht, erfährst du in diesem Abschnitt.

### Garantiert laktosefreie Backzutaten

Bei diesen Backzutaten kannst du dich darauf verlassen, dass sie laktosefrei sind (in alphabetischer Reihenfolge):

- Backpulver
- Eier
- Gelatine
- Gemüse: Kartoffeln, Zucchini, Karotten, Kürbis, Mais, Tomaten ...
- Getreide: Weizen, Dinkel, Roggen, Hirse, Buchweizen ...
- Gewürze pur: Salz, Zimt, Nelken, Kardamom, Muskatnuss, Thymian, Majoran, Oregano ...
- Kokosöl, Kokosfett
- Mehl: helles Mehl, Vollkorn-, Reis-, Buchweizenmehl ...
- Natron
- Nüsse, Samen, Körner: Walnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Mohn ...
- Obst: Äpfel, Bananen, Erdbeeren, Kirschen, Orangen, Aprikosen, Beeren aller Art ...
- Pflanzenöle
- Stärke: Kartoffelstärke, Maisstärke, Weizenstärke ...
- Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup, Reissirup, Birnendicksaft, Agavendicksaft
- unverarbeitete Verdickungsmittel und Bindemittel: Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Pektine
- vegane Produkte wie vegane Schokolade oder vegane Plätzchen

- Zucker: weißer Zucker, brauner Zucker, Puderzucker, Hagelzucker, Würfelzucker, Rohrohrzucker ...

Das solltest du dazu wissen:

- Vegane Produkte werden ohne tierische Produkte hergestellt, enthalten also keine Milch oder Milchprodukte. Greif ruhig zu bei Pflanzendrinks oder veganen Keksen!
- Butterreinfett, auch Butterschmalz oder Schmalzbutter genannt, enthält 0,1 % Laktose pro 100 g und gilt somit als laktosefrei. Du kannst es problemlos verwenden.
- Fertigmischungen für Brownies, Kuchen, Muffins, Torten können Laktose enthalten, müssen aber nicht. Du musst die Zutatenliste lesen (siehe die sechs Tipps auf S. 22–25).
- Lang gereifter Käse wie Parmesan gilt als laktosefrei. Im Käse ist zwar ursprünglich Laktose enthalten, im Reifeprozess wird sie jedoch abgebaut (siehe Tipp 6 auf S. 24).

### Bei welchen Zutaten du mit Laktose rechnen musst

Viele Backzutaten enthalten Laktose. Bei einigen ist es offensichtlich, z. B. bei Milchprodukten wie Sahne oder Mascarpone. Etwas kniffliger wird es mit Backzutaten, bei denen nicht auf Anhieb klar ist, dass sie auf der Basis von Milch hergestellt werden, etwa Karamell oder Schokolade.

Hier findest du Informationen zu Backzutaten, die in der Regel Laktose enthalten. Dazu gibt es Tipps, wie du sie verwendest und wie du Alternativen findest.

### Fertigteige

Viele Fertigteige enthalten Laktose. Es gibt aber immer mehr laktosefreie Fertigteige im Handel. Du musst die Zutatenlisten lesen und wirst vermutlich auch Produkte ohne Laktose entdecken. In Österreich und Deutschland gibt es z. B. eine große Auswahl an veganen Fertigteigen von Tante Fanny, etwa Blätterteig, Plunder-teig, Mürbteig, Flammkuchenteig.

### **Karamell**

Gekauftes Karamell, Karamellbonbons und Karamellsoßen enthalten sehr viel Laktose. Da hilft nur eins: Rezepte mit Karamell vermeiden oder selber Karamell machen, z. B. nach dem Rezept auf S. 62.

### **Käse für herzhaftes Backen**

Lange gereifte Käse wie Parmesan, alter Gouda oder alter Bergkäse enthalten keine Laktose. Du kannst sie bedenkenlos verwenden. Bei jungem Käse, also Mozzarella, Brie, Camembert oder Feta, musst du die Etiketten lesen (siehe S. 23, Tipp 5). Manchmal hat man Glück und entdeckt dabei laktosefreie Produkte, die gar nicht als laktosefrei gekennzeichnet sind.

### **Milch und Milchprodukte**

In Milch und Milchprodukten ist Laktose enthalten. Statt den „normalen“ Produkten kannst du zu den laktosefreien Varianten greifen, allerdings nur, wenn du keine Milcheiweiß-Allergie hast.

Laktosefreie Milch und Milchprodukte wie Frischkäse, Quark und Mascarpone verhalten sich beim Kochen und Backen genauso wie „normale“ Milchprodukte und schmecken (fast) genauso. Milch und Sahne sind etwas süßer als die „normalen“ Produkte, aber kombiniert mit weiteren Zutaten schmeckt man in den Kuchen und Torten keinen Unterschied heraus.

Manche Milchprodukte gibt es nur selten oder gar nicht laktosefrei zu kaufen. Einige davon kannst du selber laktosefrei herstellen, z. B. Buttermilch und Kondensmilch (siehe Rezepte auf S. 60 und 65).

Statt laktosefreier Milch und laktosefreien Milchprodukten kannst du pflanzliche Produkte wie Haferdrink und -joghurt, Mandeldrink und -joghurt, Sojadrink und -joghurt verwenden. Rührteige klappen mit Pflanzendrinks sehr gut, vor allem, wenn der Flüssigkeitsanteil nicht zu hoch ist. Allerdings ist mit Pflan-

zendrinks die Konsistenz des Teiges etwas anders als mit Milchprodukten.

Butter enthält Laktose, aber in so geringen Mengen, dass sie im Normalfall verträglich ist. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du Butter verträgst, greifst du besser zu laktosefreier Butter oder pflanzlicher Margarine.

### **Nougat**

Nougat enthält viel Laktose. Mittlerweile findet man in gut sortieren Supermärkten auch veganes Nougat. Wenn nicht, kannst du es online bestellen (siehe Anhang).

### **Plätzchen für No-Bake-Rezepte und Plätzchenböden**

Mithilfe der sechs Tipps für den Einkauf (ab S. 22) solltest du im Supermarkt laktosefreie Plätzchen entdecken. Oft wird man bei den Bio-Plätzchen fündig.

### **Schokoaufstriche, Schokocremes, Nuss-Nougatcreme**

Schokoaufstriche und Schokocremes enthalten normalerweise jede Menge Laktose. Es gibt mittlerweile auch laktosefreie Produkte zu kaufen. In diesem Buch findest du zwei Rezepte für selbst gemachte Schokoaufstriche: Eine Nougatcreme mit Frischkäse (siehe S. 66) und einen Nuss-Schoko-Aufstrich (siehe S. 67).

### **Schokolade**

Vollmilchschokolade und weiße Schokolade enthalten immer Laktose. Dunkle Schokolade ist meistens laktosefrei, aber nicht immer. Je höher der Kakaoanteil, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass die Schokolade laktosefrei ist. Lies sicherheitshalber die Zutatenliste.

Es gibt im Supermarkt und im Reformhaus verschiedene laktosefreie Schokoladen von Herstellern, die sich auf laktosefreie (Milch-)Produkte spezialisiert haben, z. B. von MinusL. Ich per-

Wenn du dir nicht sicher bist, ob du Butter verträgst, greifst du besser zu laktosefreier Butter oder pflanzlicher Margarine.

sönlich greife bei Vollmilchschokolade und weißer Schokolade gerne zu veganen Schokoladen.

Kochschokolade enthält normalerweise Laktose. Nimm stattdessen laktosefreie dunkle Schokolade. Die ist zwar teurer, schmeckt aber schokoladiger als Kochschokolade und gibt Plätzchen, Kuchen und Torten einen tollen Geschmack. Brownies und Chocolate Chip Cookies schmecken damit sogar besser als gewohnt!

Schokodrops/Chocolate Chips enthalten oft Laktose. Du kannst sie durch grob gehackte dunkle laktosefreie Schokolade ersetzen.

Schokostreusel können Laktose enthalten. Meistens werden beim Backen und Dekorieren aber so wenige Schokostreusel verwendet, dass sie bei Laktoseintoleranz kein Problem sind. Falls größere Mengen gefragt sind, rasple einfach mit einer groben Reibe Streusel oder Späne von laktosefreier dunkler Schokolade ab.

Manche Fertig-Schokoglasuren sind Fettglasuren; die sind häufig laktosefrei.

Wenn du größere Mengen Schokostreusel brauchst, rasple sie einfach von laktosefreier dunkler Schokolade ab.

## Alternativen für laktosehaltige Backzutaten

In dieser Tabelle stehen links die Backzutaten, die normalerweise Laktose enthalten, und rechts die laktosefreie Alternative.

LAKTOSEHALTIGE ZUTAT	LAKTOSEFREIE ALTERNATIVE
Butter (enthält auch „normal“ nur wenig Laktose)	laktosefreie Butter, vegane Butter, Margarine ohne Milchanteile
Buttermilch	laktosefreie Buttermilch, selbst gemachte laktosefreie Buttermilch (siehe S. 60)
Chocolate Chips/Schokostückchen	selbst gemachte Chocolate Chips/Schokostückchen (siehe S. 47)
Fertigteige	vegane Fertigteige

LAKTOSEHALTIGE ZUTAT	LAKTOSEFREIE ALTERNATIVE
Frischkäse	laktosefreier Frischkäse, vegane Käseaufstriche oder -cremes, selbst gemachter laktosefreier Frischkäse (siehe S. 64)
Karamell/Salzkaramell	selbst gemachtes Karamell/Salzkaramell (siehe S. 62)
Kochschokolade	laktosefreie dunkle Schokolade mit 70 %, 60 % oder 50 % Kakaoanteil, vegane dunkle Schokolade
Kondensmilch	selbst gemachte Kondensmilch (siehe S. 65)
Milch	laktosefreie Milch, Pflanzendrinks wie Haferdrinks, Mandeldrinks, Sojadrinks
Nougat	veganes Nougat
Plätzchen oder Butterkeks (für No-bake-Böden)	laktosefreie Plätzchen, vegane Plätzchen, Oreo Cookies, Lotus Karamellgebäck
Sahne	laktosefreie Sahne, Hafersahne, vegane Schlagcremes
Schokocreme, Nuss-Nougatcreme	laktosefreie Schokocreme, selbst gemachte Schokocreme (siehe S. 66 u. 67)
Schokostreusel	grobe Raspel von laktosefreier dunkler Schokolade
Vollmilchschokolade	laktosefreie Milchschokolade, vegane Schokolade, etwa auf Basis von Reis oder Soja
weiße Schokolade oder Kuvertüre	laktosefreie weiße Schokolade, vegane weiße Schokolade, etwa auf Basis von Reis oder Soja



# LAKTOSEFREIE BACKREZEPTE

In diesem Kapitel findest du jede Menge Rezepte: Von Grundrezepten, mit denen du laktosehaltige Zutaten ersetzen kannst, über Frühstücksrezepte und unkomplizierte Leckereien bis hin zu festlichen Torten, süßem Knabberkram, herzhaften Köstlichkeiten und mehr. Einige Rezepte sind schnell zubereitet, andere brauchen Zeit. Eine Faustregel ist: Je mehr Schritte nötig sind, desto länger dauert die Zubereitung. Blättere dich durch und lass dich inspirieren!

# LAKTOSEFREIE GRUNDREZEPTE

Mach dir deine laktosefreien Backzutaten selbst: Mit diesen Grundrezepten kannst du einige Zutaten herstellen, die man nur schwer oder gar nicht laktosefrei zu kaufen bekommt.

## Joghurt-Milch-Mischung als Buttermilch- Alternative



Menge: ca. 270 g

### Zutaten

200 g Joghurt, laktosefrei  
70 ml Milch, laktosefrei

### Zubereitung

Joghurt und Milch vermischen. Die Mischung sollte eine ähnliche Konsistenz haben wie Buttermilch.

### Tipps

- Für Rührteige und Muffins verwende ich meistens diese Variante.
- Geht schnell und funktioniert.

## Laktosefreie Buttermilch



Menge: 250 ml

### Zutaten

250 ml Milch, laktosefrei  
2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Milch und Zitronensaft vermischen. 10 Minuten stehen lassen. Die Milch dickt etwas ein. Sie hat die leichte Säure von Buttermilch, ist aber dünnflüssiger.





# UNKOMPLIZIERT UND EINFACH

Einfache Rezepte sind oft die besten.  
Hier findest du leckere Rezepte, die auch  
Backanfänger hinbekommen!

## Bananen-Erdnuss-Muffins



Menge: 12 Stück

Zubehör: 12er Muffinblech, Papierförmchen

Backtemperatur: 175 °C Umluft

Backdauer: 18–20 Minuten

### Zutaten

100 g geröstete und gesalzene Erdnüsse  
50 g dunkle Schokolade, laktosefrei  
ca. 230 g reife Bananen (2 mittelgroße Bananen)  
200 g Ahornsirup  
2 EL Vanillezucker  
100 g Erdnussmus  
5 EL Rapsöl  
125 g Joghurt, laktosefrei  
200 g Mehl  
2 EL Backpulver  
**Dekoration**  
50 g dunkle Schokolade, laktosefrei  
2 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse  
1 EL Kakaonibs

### Tipp

Für vegane Muffins nimmst du pflanzliches Joghurt und vegane Schokolade.

### Zubereitung

1. Backrohr vorheizen und Papierförmchen in das Muffinblech setzen.
2. Erdnüsse und Schokolade grob hacken. Bananen schälen, mit der Gabel zu glattem Mus zerdrücken.
3. Ahornsirup, Vanillezucker, Erdnussmus und Rapsöl mit dem Handmixer cremig rühren. Bananenmus unterrühren, Joghurt unterrühren.
4. Mehl und Backpulver vermischen und unter den Teig rühren, bis sich alles gerade so vermischt. Erdnüsse und Schokolade mit dem Teigschaber unterheben.
5. Teig in den Förmchen verteilen. Muffins goldgelb backen. Stäbchenprobe machen, aus dem Rohr nehmen und in der Form abkühlen lassen.
6. Für die Dekoration die Schokolade grob hacken, bei niedriger Hitze oder im Wasserbad schmelzen. Auf den Muffins verteilen, 1 EL zurückbehalten. Die Erdnüsse grob hacken, zusammen mit den Kakaonibs auf die Muffins streuen. Die restliche Schokolade in Streifen darübergießen.



# DAMIT BEEINDRUCKST DU GÄSTE

Mit diesen süßen Leckereien schindest du Eindruck bei Familie und Gästen!

## Erdbeer-Biskuit-Torte



Menge: 1 Torte, 12–14 Stück

Zubehör: 1 Springform (Ø 24 cm), Spritzbeutel mit Sterntülle

Backtemperatur: 180 °C Ober-/Unterhitze

Backzeit: 45–55 Minuten

### Zutaten

#### Biskuit

5 Eier, getrennt

250 g Zucker

250 g Mehl

1 gehäufter TL Backpulver

#### Schokocreme

200 g Butter, Raumtemperatur

70 g Puderzucker, gesiebt

30 g Kakao, gesiebt

#### Außerdem

50 g Mandelblättchen

ca. 300 g Erdbeermarmelade

ca. 250–300 g Erdbeeren

1 Pck. roter Tortenguss

2 EL Zucker

### Zubereitung

1. Springform leicht einfetten und Backrohr vorheizen auf 180 °C Ober-/Unterhitze.
2. Eigelb, Zucker und 5 EL warmes Wasser 8–10 Minuten lang gut schaumig rühren. Mehl und Backpulver vermischen, mit dem Schneebesen unter die Eimischung heben. In einer zweiten Schüssel das Eiklar zu einem cremigen, nicht zu festen Schnee schlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.
3. Den Teig in die Springform füllen und glatt streichen. Auf der zweiten Schiene von unten goldgelb backen. Stäbchenprobe machen. Aus dem Rohr nehmen und in der Form auskühlen lassen.
4. Den Tortenboden begradigen, umdrehen und auf eine Tortenplatte setzen. Den Boden zweimal horizontal halbieren. Den untersten Boden mit der Hälfte der Erdbeermarmelade bestreichen. Den zweiten Boden aufsetzen und mit der restlichen Marmelade bestreichen. Den letzten Boden aufsetzen.
5. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

6. Butter und Puderzucker mit der Küchenmaschine auf hoher Stufe 8–10 Minuten hell und schaumig schlagen. Kakao dazugeben und alles auf mittlerer Stufe zu einer homogenen Buttercreme rühren.
7. Etwa ein Fünftel der Buttercreme abnehmen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Tortenrand und Oberfläche mit Buttercreme einstreichen. Darauf mit dem Spritzbeutel einen hübschen Rand spritzen. Tortenrand mit Mandelblättchen verzieren.
8. Erdbeeren waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Dekorativ auf der Torte verteilen.
9. Tortenguss nach Anleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen. Über den Erdbeeren verteilen.



# WENN ES MAL NICHT SÜSS SEIN SOLL

**Laktosefrei backen geht auch herzhaft: Diese Rezepte sorgen für Abwechslung zu all dem Süßkram!**

## Quiche mit grünem Spargel



Menge: 8–10 Stück

Zubehör: geschlossene Tarteform (Ø 30 cm)

Backtemperatur: 200 °C Ober-/Unterhitze

Kühlzeit: 45 Minuten

Backdauer: 35–40 Minuten

### Zutaten

#### Teig

250 g helles Dinkelmehl

125 g Magerquark, laktosefrei

125 g Butter

1 Ei, L

½ TL Salz

#### Füllung

500 g grüner Spargel

2 EL Olivenöl

125 g Dattel- oder Kirschtomaten

5–6 Zweige frischer Thymian, gewaschen und trocken getupft

4 Eier, L

250 g saure Sahne, laktosefrei

Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Zutaten für den Teig mit dem K-Haken zu einem glatten Teig kneten. Flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln, 45 Minuten kühlen.
2. Spargel putzen, falls nötig das untere Drittel schälen. In 3 cm lange Stücke schneiden. In Olivenöl bei guter Mittelhitze anbraten, bis er leicht weich wird; er darf braune Stellen bekommen. Salzen und pfeffern, vom Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen.
3. Dattel- oder Kirschtomaten halbieren. Thymianblätter abzupfen.
4. Das Backrohr vorheizen, die Tarteform einfetten.
5. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und in die Form heben. Spargel, Tomaten und Thymianblätter gleichmäßig darauf verteilen.
6. Eier, saure Sahne, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verquirlen und über das Gemüse gießen.
7. Auf der zweiten Schiene von unten goldgelb backen. Sofort servieren.

### Tipp

Schmeckt auch kalt!



# Lecker essen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten



Stand 2022. Änderungen vorbehalten.

- Alle wichtigen Informationen über die richtige Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 111 Rezepte für Menschen mit Gluten-, Histamin-, Laktose-, Fruktose- und/oder Sorbitintoleranz
- Mit vielen wichtigen Tipps, wie man Mangelerscheinungen verhindert und Lebensmittel sinnvoll und lecker ersetzt

Bettina Snowdon

## 111 Rezepte bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

184 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-3109-0

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2023 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-3145-8 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-3146-5 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-3147-2 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* Eva Dragosits, shutterstock.com/ArtDarya

*Eva Dragosits:* alle Rezeptfotos

*stock.adobe.com:* Natalia Klenova: 6/7; urika: 32/33; Icons-Studio (Einkaufswagen-Icon); graphixmania (Schneebeesen-Icon); mallinka1 (Vegan-Icon); martialred (Glutenfrei-Icon)

**Originalausgabe**

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: ZERO, München

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Als Eva Dragosits 2007 die Diagnose Laktoseintoleranz erhielt, begann sie, sich intensiv mit laktosefreier Ernährung auseinanderzusetzen und ihre Ernährung umzustellen – wobei ihr ihre Leidenschaft fürs Kochen und Backen zugutekam. Inzwischen lebt sie beschwerdefrei. Ihre laktosefreien Backrezepte teilt sie seit 2013 auf ihrem Blog „ichmussbacken“. Neben ihrem Backblog arbeitet sie als selbstständige SEO-Texterin für Webseiten und Blogs und als nebenberufliche Lektorin für Diversity Management an der Fachhochschule Oberösterreich. Eva Dragosits lebt im österreichischen Wels.



## Süß und herzhaft backen – ohne Laktose, dafür mit extra viel Genuss!

Laktoseintoleranz – und nun? Viele Betroffene sind nach der Diagnose überfordert und fragen sich, ob sie jetzt auf leckere Torten und Muffins oder herzhaft Backwaren mit Milch oder Käse verzichten müssen. Eva Dragosits' Tipps zum laktosefreien Backen sind leicht umzusetzen und beantworten ganz konkrete Fragen: Enthalten Kondensmilch, Karamell oder Schokocreme Laktose? Wie kann ich diese und andere Zutaten ersetzen? Wie erkenne ich laktosefreie Zutaten im Supermarkt? Ihre süßen und herzhaften Leckereien zeigen, dass auch mit Laktoseintoleranz ein Leben voller Genuss möglich ist.

### Das spricht für diesen Ratgeber:

- Die Autorin ist selbst von Laktoseintoleranz betroffen und lebt durch ihre Ernährungsumstellung heute beschwerdefrei.
- Sie zeigt, dass laktosefreies Backen nicht nach Diät schmecken muss und die Gerichte wie gewohnt zubereitet werden können.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3145-8



9 783842 631458

22,00 EUR (D)

Die besten Rezepte von  
„ichmussbacken“