



## Der kleine Ritter Leo und der Kristallapfel

Es war einmal ein kleiner Ritter namens Leo, der in einer prächtigen Burg lebte.

Die Mauern der Burg schimmerten im goldenen Licht des Sonnenuntergangs, und Leo fühlte sich wie der mutigste Ritter im ganzen Königreich.

Doch Leo hatte ein Geheimnis, das niemand wusste: Er hatte Zöliakie, was bedeutete, dass er keinen Weizen und andere glutenhaltige Lebensmittel essen konnte.





Eines Tages kündigte der König ein großes Fest im Burghof an, sodass alle Ritter und ihre Freunde zusammenkommen konnten. „Das wird das beste Fest aller Zeiten!“, rief Leo begeistert.

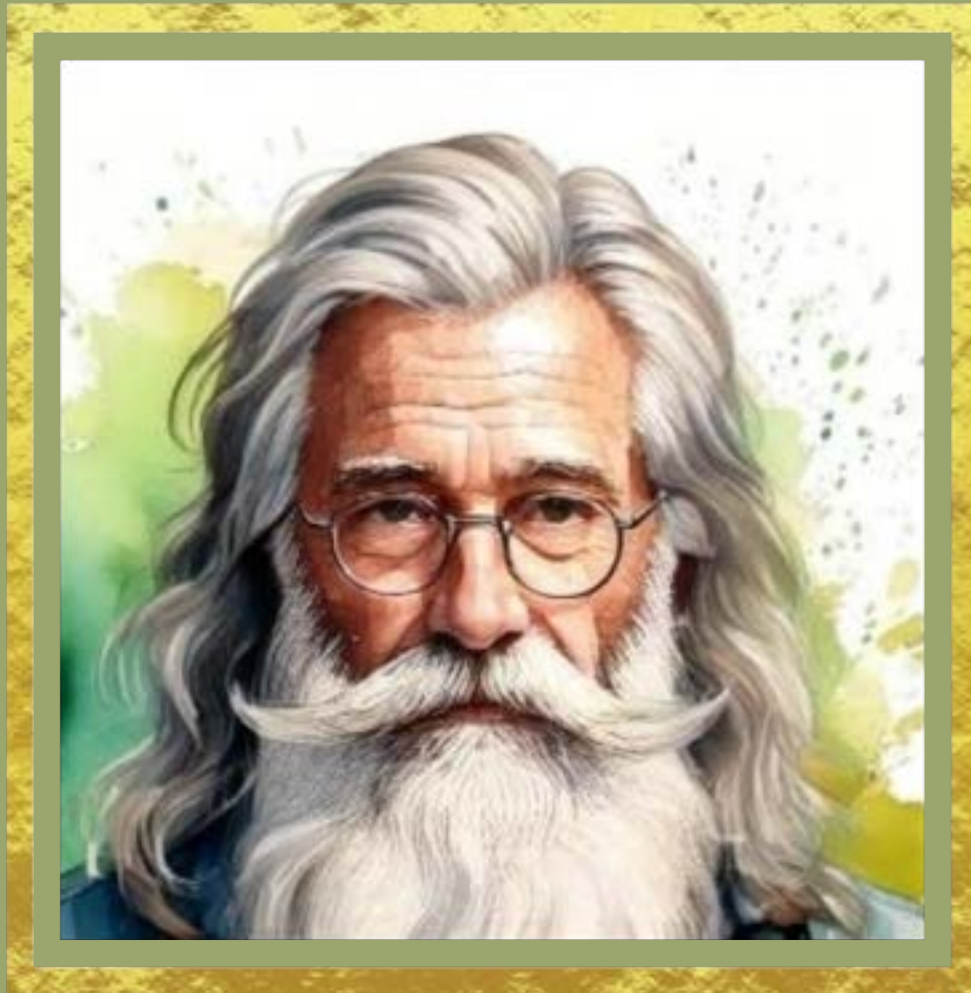
Doch als er an die köstlichen Speisen dachte, die serviert werden würden, machte sich ein mulmiges Gefühl in seinem Bauch breit. „Was ist, wenn ich versehentlich etwas esse, das mir schadet?“, fragte er sich besorgt.





Am Morgen des Festes machte sich Leo auf den Weg zum bunten Wochenmarkt. Überall roch es nach frisch gebackenem Brot, und die Lebensmittelhändler luden die Leute ein, ihre Waren zu probieren.

Leo schaute voller Neugier auf einen kristallklaren Apfel, der in der Sonne funkelte. „Oh, wie schön! Aber ist er glutenfrei?“, murmelte Leo, während er ihn bewunderte.



**Der Chef des Marktes, ein fröhlicher Mann mit einem großen Schnurrbart, schnitt den Apfel auf. „Natürlich ist er das, kleiner Ritter! Die besten Äpfel wachsen hier in unserer Region“, erklärte er lächelnd.**

**Leo war erleichtert, aber gleichzeitig wusste er, dass nicht alle Lebensmittel so sicher waren.**



Als Leo schließlich zur Burg zurückkehrte, sah er seine Freunde fröhlich miteinander plaudern. "Leo! Komm und probiere diese Leckereien!", rief seine beste Freundin Mia. Doch Leo schüttelte den Kopf.

"Ich kann nicht! Ich habe Zöliakie und muss aufpassen, was ich esse", erklärte er, aber die anderen schauten nur verwirrt.

„Ich kann dir helfen! Lass uns gemeinsam nach glutenfreien Möglichkeiten suchen“, schlug Mia vor. Das fühlte sich für Leo gut an. Es war schön, Unterstützung von seinen Freunden zu bekommen!







Doch während der Festlichkeiten gab es viel zu essen, und das meiste davon enthielt Gluten. Die sonst so fröhliche Stimmung verwandelt sich für Leo in Verzweiflung.

„Warum kann ich nicht einfach wie alle anderen essen?“, fragte er sich frustriert. Plötzlich sah er ein großes, köstlich aussehendes Gericht mit Spiegelei in einer Pfanne, aber er wusste nicht, ob er es essen sollte. Leo fühlte sich unwohl.





Gerade als er dachte, dass das Fest keine Freude für ihn war, tauchte ein gefährlicher Drache auf, der sich über den Burgplatz schwebte! Die Kinder schrien und rannten, während der Drache mit seinem feurigen Atem die Tische umwarf. Leo spürte, wie sein Herz schneller schlug.

„Ich muss etwas tun!“, rief er und band sich seine Rüstung fester um. Im Angesicht der Gefahr erinnerte sich Leo an die geheime Schriftrolle, die ihm sein Großvater geschenkt hatte.





**Diese Schriftrolle enthielt besondere Rezepte für glutenfreie Köstlichkeiten!  
Leo rannte zu seinem Zimmer und holte die alte Rolle hervor. „Ich werde  
ein Gericht backen, das den Drachen besänftigen kann!“**



Mit der Unterstützung von Mia und den anderen Freunden verwandelte Leo die Zutaten, die er vom Wochenmarkt gesammelt hatte, in ein köstliches glutenfreies Festmahl. Zusammen backten sie eine duftende glutenfreie Pizzavariante, die nach frischen Kräutern duftete. Der Drache, der die köstlichen Düfte witterte, landete vorsichtig auf dem Burgplatz.

„Mmm, das riecht ja fantastisch! Was ist das?“, fragte er neugierig. Leo trat mutig einen Schritt vor und präsentierte das glutenfreie Festmahl. „Das ist für alle, sogar für dich! Es ist glutenfrei und wird dir schmecken!“

Der Drache nahm einen Bissen und seine Augen funkelten vor Freude. „Das ist köstlich! Vielen Dank, kleiner Ritter! Ich möchte nie mehr Angst vor dem Essen haben“, sagte er, während er grinsend in die Menge schaute.





Nach diesem Abenteuer verstanden auch die anderen Kinder, dass jeder besondere Bedürfnisse hat und es schön ist, Lösungen für einander zu finden.

Leo fühlte sich stolz und glücklich. Endlich konnte er sein Festmahl genießen - und das ohne Angst oder Zweifel.

Und so feierten Leo und seine Freunde das beste Fest im ganzen Königreich, voller Freude und neuen Erkenntnissen.

Sie lernten, dass es in Ordnung ist, anders zu sein, und dass man mithilfe von Freunden alles erreichen kann - sogar das Herz eines Drachen gewinnen.



**Ende**



**Diese Geschichte ist urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren innerhalb dieses Dokuments ist gestattet und ausdrücklich erwünscht. Jedoch ist die Verwendung außerhalb dieses Rahmens ohne vorherige Genehmigung nicht erlaubt.**

