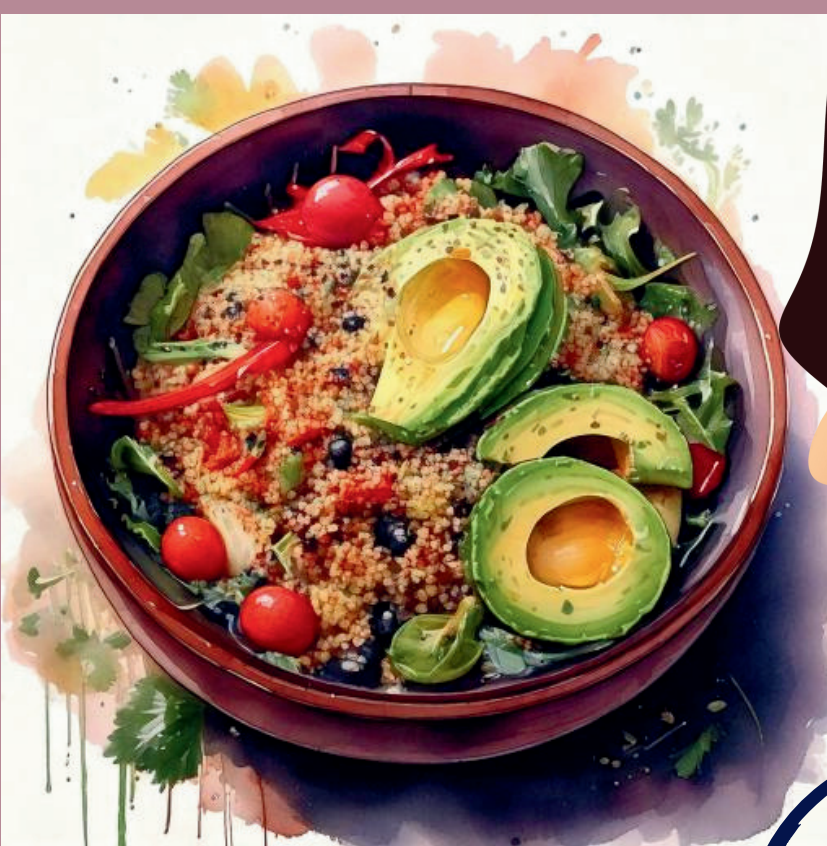


GLUTENFREIE LEBENSMITTEL – WAS DU ALLES ESSEN DARFST!



KÖSTLICHE GETREIDE- ALTERNATIVEN

- Buchweizen, Hirse, Amaranth, Maisstärke, Polenta (Maisgries)
- Reismehl, Quinoa, Kokosmehl, Sojamehl
- Goldhirse, Tapioka, Teffmehl, Kichererbsen, Traubenkernmehl
- Guarkernmehl, Kiwicha, Zuckerrübenkleie

LECKERE MILCHPRODUKTE

- H- und Frischmilch, Buttermilch, Sauermilch, Kondensmilch
- Sahne, Schmant, Crème fraîche, Butter, Speisequark
- Natürlich gereifte Käsesorten (z. B. Emmentaler, Tilsiter, Gouda)



WOW

GESUNDES OBST UND GEMÜSE

- Frisches Obst und Gemüse
- Tiefkühlobst und -gemüse ohne Zusätze
- Konservenobst und -gemüse mit nur Wasser, Zucker oder Salz

TOLLE BEILAGEN UND NUDELN

- Kartoffeln, Mais, Reis in naturbelassener Form
- Süßkartoffeln in verschiedenen Zubereitungsformen
- Reismudeln, Maisnudeln, echte asiatische Glasnudeln
- Linsennudeln, Erbsennudeln, Polenta (gekochtes Maisgrieß)

FRISCHES FLEISCH, FISCH UND MEERESFRÜCHTE

- Alle ungewürzten, unpanierten Fleisch- und Fischarten
- Frische und tiefgekühlte Meeresfrüchte (z. B. Scampi, Garnelen)
- Fischkonserven im eigenen Öl oder Saft

GESUNDE GETRÄNKE FÜR KINDER

- Gesunde Getränke für Kinder
- Mineralwasser, Tafelwasser, Leitungswasser
- Echter Kakao
- Reine Fruchtsäfte (100%)
- Reine Sojamilch
- Kräutertee und ungesüßter Tee (Kaffee und Alkohol sind ausgenommen.)

GESUNDE ÖLE UND FETTE

- Pflanzenöle: Olivenöl, Sonnenblumenöl und andere Pflanzenöle – super für Kochen und Backen.
- Reines Butterschmalz und Ghee: Zum Braten und für leckere Gerichte.
- Plattenfette: Ideal für herzhaftes Essen.

KNACKIGE NÜSSE UND HÜLSENFRÜCHTE

- Unverarbeitete Nüsse und Saaten (z. B. Haselnüsse, Mandeln)
- Alle Sorten Hülsenfrüchte ohne Zusätze (z. B. Bohnen, Linsen)
- Alle Sorten Pilze ohne Zusätze

WÜRZMITTEL UND GEWÜRZE

- Salz und pure Gewürze: Pfeffer, Paprika – machen dein Essen lecker und sind glutenfrei.
- Reine Kräuter: Thymian, Rosmarin, Oregano – für frische und geschmackvolle Gerichte.
- Tomatenmark ohne Zusätze, glutenfreie Sojasauce – für perfekten Geschmack.
- Essig: Apfelessig und Balsamico-Essig – toll für Salate und Marinaden.

SÜSSIGKEITEN OHNE GLUTEN

- Obst: Frisches Obst und Datteln – natürliche Leckereien.
- Nüsse: Mandeln und Walnüsse – knackige und gesunde Snacks.
- Dunkle Schokolade: Ohne Zusatzstoffe – für schokolieliebende Naschkatzen.
- Eis: Sorbets und gefrorenes Obst – erfrischend und glutenfrei.

Weitere glutenfreie Süßigkeiten

- Zucker: Weißer Zucker, brauner Zucker, Gelierzucker – perfekt für selbstgemachte Leckereien.
- Fruchtaufstriche: Marmelade, Konfitüre, Honig und Fruchtzucker – für süße Frühstücke und Snacks.



Podcast
Für betroffene Kinder

www.werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de/ideenmeer