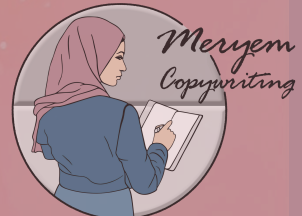


Muss ich nun zweimal kochen oder koche ich einfach für alle glutenfrei? 🤔

Das ist eine häufige Frage, wenn ein Familienmitglied Zöliakie hat. Die gute Nachricht: Du musst nicht unbedingt zweimal kochen! Viele glutenfreie Rezepte sind so lecker und vielseitig, dass die ganze Familie profitieren kann.

Hier sind ein paar Tipps für dich:

1. ****Gemeinsame Gerichte****: Entscheide dich für Rezepte, die sich einfach glutenfrei zubereiten lassen, wie Eintöpfe, Currys oder Pfannengerichte. Oft benötigst du nur glutenfreie Alternativen, um alle glücklich zu machen!



2. ****Glutenfreie Produkte****: Verwende für die ganze Familie Produkte, die von Natur aus glutenfrei sind, wie frisches Gemüse, Fleisch und Reis. So musst du nicht ständig überlegen, was du kochen sollst.

3. ****Kreuzkontamination vermeiden**: Wenn du dich entscheidest, zwei Varianten zu kochen, achte darauf, Kreuzkontamination zu vermeiden – verwende separate Utensilien, Kochflächen und Geschirr für die glutenfreien und die glutenhaltigen Speisen.

Lass das glutenfreie Kochen zur neuen Familienroutine werden, die alle genießen können! 🍷🍀

Hast du schon glutenfreie Lieblingsgerichte für die ganze Familie?
Teile sie gerne mit mir!