



- 7 Liebe Leserinnen und Leser ...
- 8 **Gut leben mit Allergien**
- 9 Milcheiweißallergie – wissen, worauf man allergisch reagiert
- 11 Milchunverträglichkeit: Allergie oder Laktoseintoleranz?
- 12 Ei-Allergie: Achtung Ei(weiß)?
- 13 Richtig einkaufen: Die Zutatenliste als Wegweiser
- 17 Strategien für kleine oder große Alltagshürden
  
- 25 **Rezepte – reichhaltig kochen und backen**
- 28 Frühstücksideen
- 34 Kleine Gerichte
- 54 Hauptgerichte
- 86 Beilagen
- 100 Desserts und Süßspeisen
- 110 Kuchen, Gebäck und Brot
  
- 134 **Für Gäste**
  
- 136 **Adressen**
  
- 137 **Rezept- und Zutatenverzeichnis**
  
- 139 **Stichwortverzeichnis**
  
- 140 **Impressum**
  
- ◀ **Entengeschnetzeltes »süß-sauer«, S. 74**