

## **GAPS-Lebensmittel, die in Phase 1 erlaubt sind, basieren auf drei Komponenten:**

Brühe und Suppen mit Fleisch, Fisch und Gemüse, probiotischen Lebensmitteln und Fetten. Achte bei der Zubereitung Deiner Brühe darauf, Fleisch von freilaufenden Tieren zu verwenden und lasse die Brühe zunächst nur ein paar Stunden köcheln. Starte jeden Tag mit einem Glas Mineralwasser oder gefiltertem Wasser, das mit frischem Zitronensaft verfeinert ist.

### **In Phase 1 darfst du Folgendes essen:**

- Selbstgemachte Brühen aus Fisch, Rind, Huhn, Pute und Lämmer. Denke daran, das Knochenmark und die Weichteile aufzubewahren und in Suppen zu verwenden.
- Suppen mit gut gegartem Gemüse und Fleisch
- Fleisch: Rind, Schwein, Lamm, Gans, Fasan, Pute, Schalentiere, und Huhn, in Brühe oder gefiltertem Wasser zubereitet
- Gehackte Leber: Die Leber ist eine wahre Nährstoffquelle, die in jede Suppe hineingehört
- Gut gegartes Gemüse, von allen faserigen Stielen und Schalen befreit: Rüben, Pak Choi, Brokkoli (ohne Stiele), Rosenkohl, Karotten, Blumenkohl (ohne Stiele), Blattkohl, Auberginen, französische Artischocken, Knoblauch, grüne Bohnen, Grünkohl, Zwiebeln, Erbsen, Paprika, Kürbis, Spinat, Zucchini (Winter- und Sommerkürbis), Tomaten, Rüben und Brunnenkresse.
- Tierische Fette: Talg, Schmalz, Gans, Huhn, Ente
- Kokosnussöl
- Meersalz
- Pfefferkörner: schwarz, grün und weiß (ganz, nur zum Würzen von Suppen und Brühen)
- Probiotische Lebensmittel: 1-2 Teelöffel täglich hausgemachte fermentierte Gemüsesäfte (wie Gurken oder Sauerkraut) sowie Molke, Joghurt, saure Sahne/Sauerrahm und Kefir, die mindestens 24 Stunden lang fermentiert wurden, vorausgesetzt, es liegt keine Milchallergie vor.
- Gefiltertes Wasser für Tees: Frischer Ingwer- und Kurkuma-Tee sowie loser Kräutertee. (Kamille ist prima)
- Zitronensaft vermischt mit warmem gefiltertem Wasser und etwas Rohhonig.

## **Erlaubte Lebensmittel in Phase 2**

Setze die Lebensmittel aus Phase 1 fort, besonders die hausgemachten Fleischbrühen mit Gemüse, Fleisch und gehackter Leber.

In Phase 2 kommt rohes Bio-Eigelb dazu. Am besten mischst du es in jede Suppe und jeden Becher Brühe. Starte mit einem pro Tag und erhöhe die Menge auf mindestens eines pro Suppenteller. Bei Eigelb gibt es keine Obergrenze, da es so nahrhaft ist und leicht aufgenommen sowie verdaut werden kann.

Achte auch darauf, genügend tierische Fette zu konsumieren; sie sind entscheidend für die Genesung und halten dich satt.

Fermentierte Gemüsesäfte sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil; füge sie weiterhin zu jeder Mahlzeit hinzu.

Eintöpfe und Aufläufe sind eine tolle Ergänzung. Die Brühe muss nicht mehr den Großteil der Suppe ausmachen. Du kannst sie jetzt aufpeppen, indem du mehr Fleisch und Gemüse hinzufügst. Sobald du Stufe 4 erreicht hast, kannst du beim Zubereiten deiner Eintöpfe und Aufläufe mit dem Anbraten von Gemüse und Fleisch beginnen. Jetzt, in Stufe 2, sollte alles noch sehr einfach und magenfreundlich gehalten werden.

### **In Phase 2 hast du die Möglichkeit, Folgendes hinzuzufügen:**

- Fermentierter Lebertran: Siehe Quellen für Anbieter von fermentiertem Fisch und Graved Lachs.
- Rohes Eigelb: biologisch, aus Freilandhaltung und ohne Soja.
- Eintöpfe und Aufläufe mit gekochtem Fleisch und Gemüse.
- Frische Kräuter.
- Erhöhte Mengen an Milchprodukten: selbstgemachte Molke, Joghurt, Sahne/saure Sahne und Kefir (sofern verträglich).
- Erhöhte Mengen an fermentierten Säften, die in Suppen gegeben werden: Achte darauf, dass die Suppen nicht kochend heiß sind, da dies die nützlichen Bakterien in den fermentierten Säften abtöten würde.
- Hausgemachtes Ghee: Starte mit einem Teelöffel pro Tag und steigere die Menge jeden Tag.

## **Erlaubte Lebensmittel während Phase 3**

Setze die Lebensmittel aus der vorherigen Phase fort.

Avocado ist eine großartige Zugabe in Phase 3. Fang langsam an und gebe es püriert oder gewürfelt zu jeder Mahlzeit hinzu. Starte mit sautierten Zwiebeln, die reichlich tierisches Fett enthalten, da das gut für die Verdauung und das Immunsystem ist. Setze den Verzehr von fermentiertem Gemüse und fermentierten Säften zu jeder Mahlzeit fort. In diesem Stadium kannst du das fermentierte Gemüse zusammen mit dem Saft genießen. Fermentierte Ingwer-Karotten, Salsa und Pickles waren bei uns zu Hause die absoluten Favoriten. Nehme therapeutische Probiotika am besten auf nüchternen Magen ein, idealerweise zwanzig Minuten vor den Mahlzeiten.

### **In Phase 3 hast du die Möglichkeit, Folgendes hinzuzufügen:**

Reife Avocado: Zu Suppen hinzufügen, beginnend mit 1-3 Esslöffeln und täglich allmählich erhöhen

Pfannkuchen: mit Kürbis, Nüssen (optional), Eiern und eine kleine Menge Honig: Fang mit einem pro Tag an und erhöhe die Menge dann allmählich.

Mandelbutter

Eier: weichgekochte, leicht angebratene oder Rühreier, gekocht in viel tierisches Fett, Ghee oder Kokosfett.

Vollständig gegartes Gemüse: Kohl, Knollensellerie, Spargel

Zwiebeln, die in viel tierischem Fett angebraten wurden.

GAPS-konforme, therapeutische Probiotika

Fermentiertes Gemüse: Starte mit einer kleinen Menge und erhöhe die Menge auf 1 bis 4 Teelöffel pro Mahlzeit.

## **GAPS-Lebensmittel, die in Phase 4 erlaubt sind**

Fahre mit den Lebensmitteln aus der vorherigen Phase fort.

Lasse deine Brühen länger köcheln und füge gebratenes sowie gebackenes Fleisch, Olivenöl und Nussmehlbrot hinzu. Vergesse nicht, jede Brotscheibe großzügig mit Ghee zu bestreichen.

### **In Phase 4 hast du die Möglichkeit, Folgendes hinzuzufügen:**

- 
- Gebratenes und gebackenes Fleisch, einschließlich Fisch (nicht gegrillt oder gebraten): Nach und nach dazugeben.
- Kaltgepresstes Olivenöl: Fange mit ein paar Tropfen an und erhöhe die Menge auf 1–2 Esslöffel pro Mahlzeit.
- Frisch gepresste Säfte: Starte mit einem Teelöffel frischen Karotten pro Tag.
- Saft auf nüchternen Magen, dann Sellerie, Salat und Minze dazugeben.
- Brote aus Nusskernmehl mit Walnuss- und Mandelmehl

## **GAPS-Lebensmittel, die in Phase 5 erlaubt sind.**

Fahre mit den Lebensmitteln aus der vorherigen Phase fort.

Wenn du gut vorankommst und wenn du alle Lebensmittel gut verträgst, kannst du Rohkost und gekochte Äpfel dazu nehmen. Fange mit den weichen Teilen von Salat und geschälten Gurken an.

Sobald diese gut vertragen werden, kannst du nach und nach andere Rohkostsorten einführen. Achte darauf, Äpfel mit viel Fett zu garen.

In Schritt 5 kannst du hinzufügen:

- Gewürze
- Äpfel, die in viel Ghee oder Kokosöl gekocht wurden
- Rohes Gemüse: Starte mit zarten Salaten und geschältem Gemüse.
- Gurke; sobald diese gut vertragen wird, kannst du weiteres Rohgemüse, wie Karotten, Tomaten und Zwiebeln hinzufügen.
- Obst als Zutat für Saft: Wenn du Gemüsesaft gut verträgst. Hergestellt aus Karotten, Sellerie, Salat und Minze, kannst du deinen Säften ein wenig Apfel, Ananas und Mango hinzufügen (vermeide in dieser Phase Zitrusfrüchte).
- Pekannussmehl

# Bei der kompletten GAPS-Diät sind GAPS-

## Lebensmittel erlaubt.

Adaptiert aus „Gut and Psychology Syndrome“, überarbeitete und erweiterte Ausgabe von Dr. Natasha Campbell-McBride, Seiten 159-163 („Empfohlene Lebensmittel“)

- Mandeln, einschließlich
- Mandelbutter und -öl
- Äpfel
- Aprikosen (frisch oder getrocknet)
- Artischocken (französisch)
- Asiago-Käse
- Spargel
- Auberginen
- Avocados (einschließlich Avocadoöl)
- Bananen (nur reif mit braunen Flecken auf der Schale)
- Bohnen (getrocknete weiße, grüne Bohnen, Limabohnen, Spalterbsen, Gartenbohnen)
- Rindfleisch (frisch oder gefroren)
- Rüben oder Rote Bete
- Paprika (grün, gelb, rot und orange)
- Beeren (alle Arten)
- Schwarzer Rettich
- Blauschimmelkäse
- Pak Choy
- Brie-Käse
- Brokkolibrühe, selbstgemacht, aus Knochen von Geflügel, Rind, Lamm, Schwein und Fisch Rosenkohl
- Butter
- Kohl
- Camembert
- Fischkonserven, nur in Olivenöl oder Wasser eingelegt
- Kapern
- Karotten
- Cashewnüsse, nur frisch Blumenkohl
- Cayennepfeffer
- Knollensellerie
- Sellerie
- Zellulose in Nahrungsergänzungsmitteln, Cheddar-Käse
- Cherimoya (Zimtapfel)
- Kirschen
- frisches oder gefrorenes Hähnchen
- Zimt
- Zitronensäure
- frische oder getrocknete Kokosnuss, ohne Süßungsmittel oder Zusatzstoffe, Kokosnussmilch
- Kokosnussöl,
- chwach und frisch zubereiteter Kaffee, kein Instant
- Colby-Käse
- Blattkohl
- frischer oder getrockneter Koriander
- fermentierte Sahne, hausgemacht aus Rohsahne
- Gurke
- frische oder getrocknete Datteln, ohne Zusatzstoffe
- frischer oder gefrorener Dill
- Ente, frisch oder gefroren
- Edamer
- Auberginen
- Eier, frisch
- Haselnüsse
- Fisch, frisch, gefroren, in Saft oder Öl eingelegt
- Wild, frisch oder gefroren Knoblauch
- Ghee, selbstgemacht
- Gin, gelegentlich
- Ingwerwurzel, frisch
- Gans, frisch oder gefroren Gorgonzola

# Bei der kompletten GAPS-Diät sind

## GAPS-Lebensmittel erlaubt

### (Fortsetzung 1)

- Gouda-Käse
- Grapefruit
- Trauben
- Havarti-Käse
- Kräutertees
- Frische oder getrocknete Kräuter, ohne Zusatzstoffe
- Rohhonig
- Frisch gepresste Säfte aus erlaubtem Obst und Gemüse · Andere
- Kefir, hausgemacht aus Rohmilch
- Kiwis
- Kumquats
- Lamm, frisch oder tiefgefroren
- Zitronen
- Linsen
- Salate, alle Arten
- Limabohnen, getrocknet und frisch
- Limburger Käse
- Limetten
- Mangos
- Fleisch, frisch oder gefroren
- Melonen
- Monterey Jack Käse
- Münsterkäse
- Pilze
- Senf, ohne unerlaubte Zutaten
- Nektarinen
- Nussmehl oder gemahlene Nüsse
- Pfirsiche
- Erdnussbutter, ohne Zusatzstoffe
- Erdnüsse, die eingeweicht sind und getrocknet, geröstet
- Birnen
- Erbsen, getrocknet, gespalten und frisch Grün
- Pekannüsse
- Alle Arten von Pfeffer
- Fasan, frisch oder tiefgefroren
- Essiggurken, ohne Zucker oder alle anderen nicht gestatteten Zutaten
- Taube, frisch oder tiefgefroren
- Frischer Ananas
- Frisches oder gefrorenes Schweinefleisch
- Port du Salut-Käse
- Frisches oder gefrorenes Geflüge
- Probiotika (Lacto-fermentierte Lebensmittel unter Verwendung sämtlicher erlaubter Gemüse
- Getrocknete Pflaumen ohne Zusatzstoffe
- Wachteln, frisch oder gefroren

# Bei der kompletten GAPS-Diät sind die GAPS-Lebensmittel erlaubt (Fortsetzung 2)

- Muskatnuss
- Nüsse, alle Sorten, frisch, gut eingeweicht und getrocknet
- Olivenöl, kalt gepresst
- gepresste Oliven, ohne erlaubte Zutaten
- Zwiebeln
- Orangen
- Papayas
- Parmesan
- Petersilie
- Tomatensaft, ohne Zusatzstoffe
- Pures Tomatenmark ohne jegliche Zusätze, außer Salz
- Tomaten
- Truthahn, frisch oder tiefgefroren
- Rüben
- Unverfälschtes Cottage Käse (fester Quark)
- Buschbohnen
- Schweizer Käse
- Mandarinen
- Tee, schwach und frisch zubereitet, nicht Instant.
- Essig: Apfelessig,
- Weißer Reis
- Kokosnuss
- Wodka, ab und zu mal
- Walnüsse
- Brunnenkresse
- Trockenwein, rot oder weiß
- Joghurt, selbstgemacht aus Rohmilch
- Zucchini
- Rosinen
- Rhabarber
- Romano-Käse
- Roquefort-Käse
- Steckrüben
- Satsumas
- Scotch, gelegentlich
- Seetang, frisch oder gefroren
- Schalentiere, frisch oder gefroren
- Gewürze, einzeln und pur ohne Zusätze
- Spinat
- Kürbis (Sommer und Winter)
- Stilton-Käse
- Brühe, hausgemacht, aus Knochen von Geflügel, Rind, Lamm, Schwein und Fisch

# **GAPS-Lebensmittel, die in der vollständigen**

## **GAPS-Diät nicht erlaubt sind.**

Adaptiert aus „Gut and Psychology Syndrome“, überarbeitete und erweiterte Ausgabe von Dr. Natasha Campbell-McBride, Seiten 164-167 („Lebensmittel, die man vermeiden sollte“)

- Acidophilus
- Milch
- Agar-Agar
- Agavensirup
- Algen
- Aloe Vera (sobald die Verdauungsbeschwerden weg sind, können Sie sie wieder einführen)
- Amaranth
- Apfelsaft
- Pfeilwurz
- Künstliche Süßstoffe: NutraSweet, Splenda, Equal usw. Aspartam  
Astragalus
- Gebackene Bohnen
- Backhefe
- Backpulver und Backtriebmittel aller Art außer reinem Natron
- Balsamico-Essig
- Gerste
- Bohnenmehl und -sprossen
- Blütenpollen
- Bier
- Bittergurke
- Schwarzaugenbohnen
- Bologna
- Brühwürfel oder -granulat
- Brandy
- Buchweizen
- Bulgur
- Klettenwurzel
- Butterbohnen
- Buttermilch
- Obst- und Gemüsekonserven
- Carrageen
- Johannisbrot
- Zellulosegummi
- Getreide, einschließlich aller Frühstückszerealien
- Käse, verarbeiteter Käse und Streichkäse
- Kastanienmehl
- Ziegenkäse
- Kaugummi
- Zichorienwurzel
- Kichererbsen
- Schokolade
- Kakaopulver
- Kaffee, Instantkaffee und Kaffeeersatz
- Speiseöle
- Sirupe
- Mais
- Maissirup
- Maisstärke
- Hüttenkäse
- Baumwollsamensamen
- Couscous
- Sahne
- Frischkäse
- Weinstein
- Dextrose Getränke
- weich Favabohnen
- Fetakäse
- Fisch, konserviert, geräuchert, gesalzen, paniert, in Dosen (mit Saucen)
- Mehl aus Getreide hergestellt
- FOS (Fructooligosaccharide)  
Fruktose

# **GAPS-Lebensmittel, die in der vollständigen GAPS-Diät nicht erlaubt sind (Fortsetzung)**

- Obst, in Dosen oder eingelegt
- Kichererbsen
- Gjetost-Käse
- Getreide, sämtliche
- Gruyère-Käse
- Hotdogs
- Eiscreme, gewerblich
- Konfitüren und Gelees
- Topinambur
- Ketchup, handelsüblich
- Laktose
- Liköre
- Margarine und Butter
- Verarbeitetes Fleisch, konserviert, geräuchert und gesalzen
- Hirse
- Milch: tierische, Soja-, Reis-Kokosmilch in der Dose
- Trockenmilch
- Melasse
- Mozzarella-Käse
- Mungobohnen
- Neuenburger Käse
- Nüsse
- umhüllt oder industriell verarbeitete Hafer
- Okra
- Pastinaken
- Nudeln in allen Variationen
- Pektin
- Kartoffeln, Süßkartoffeln und weiße Erdäpfel
- Erstkäse
- Quinoa
- Reis
- Ricotta
- Roggen
- Saccharin
- Sago
- Grieß
- Sherry
- Limonade (Erfrischungsgetränke)
- Handelsübliche saure Sahne
- Soja
- Dinkel
- Stärke
- Zucker oder Saccharose jeder Art
- Tapioka
- Instant-Tee
- Triticale
- Putenbrot
- Gemüse, in Dosen oder frisch konserviert
- Weizen und Weizenkeime
- Molkepulver oder flüssig
- Yacon-Sirup
- Yamswurzeln
- Joghurt, handelsüblich

## **GAPS Bestückung der Speisekammer (Vorratskammer)**

Wenn du anfängst, deine Speisekammer zu bestücken, denke daran, die besten Zutaten, die leicht zu finden sind. Bio, Weideland und frisch vom Bauernhof sind immer die beste Wahl. Es kann ein bisschen Recherche erfordern, um alle Quellen für gutes, zuverlässiges Essen zu entdecken, aber wenn du das einmal geschafft hast, wird es einfach sein, Vorräte anzulegen, die monatelang halten. Ein zusätzlicher Kühlschrank und/oder Gefrierschrank kann nützlich sein, besonders wenn du sparen und in großen Mengen einkaufen möchtest. Ein lokaler Ansprechpartner kann dir helfen, die besten Zutaten in deiner Umgebung zu finden.

Unraffiniertes Meersalz, Bio-Gewürze, rohe Nüsse, Samen und Nuss- sowie Samenbutter, Bio-Eier aus Freilandhaltung, Bio-Hähnchen und -Schweine aus Freilandhaltung.  
100 Prozent grasgefüttertes Rindfleisch und Butter.

Lammfleisch Hühnerköpfe und -füße zuckerfreier Speck  
Bio-Kokosöl rotes Palmöl Ghee  
Sesamöl kaltgepresstes  
Olivenöl

Weideschmalz, Rindertalg, Lammtalg, Entenfett, Kräutertees, Kaffee-Ersatz (ich mag Dandy Blend), Kefirkörner, Knochenbrühe und Fleischfond: Huhn, Rind und Fisch, Große Seen, Gelatine, roher Honig, fermentiertes Gemüse, Bragg's Apfelessig.

Kokosessig, Molke, Sauerkraut oder Gurkensaft, frisches Obst und Gemüse, Rohmilch zur Joghurt- und Kefirherstellung, Rohsahne zum Kultivieren.

Rohe Sauerrahmbutter,  
Kokosnussaminos (eine sojafreie Würzsauce), große und kleine Kokosraspeln, Trockenfrüchte, unverarbeitete hausgemachte Würzmittel.

Mandeln und selbstgemachtes Kokosmehl, geröstetes Johannisbrot oder rohes ungesüßtes Kakaopulver, Vollfett-Kokosmilch, reines Vanilleextrakt, Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis, frischer Ingwer und Kurkuma.

# GAPS Butternut-Kürbissuppe



***Für 6 bis 8 Personen***

## **Zutaten:**

- 1 Butternusskürbis, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 Meersalz-Bouquet garni
- Joghurt oder Sauerrahm mit gehackten frischen Kräutern (Stufe 2)
- Eingeweichte und gekeimte Kürbiskerne (Voll GAPS)

## **Zubereitung:**

Brühe und Fett in einen Topf geben. Das Gemüse hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, köcheln lassen, das Bouquet garni dazugeben und abgedeckt 30 Minuten kochen lassen oder bis das Gemüse weich ist und der Kürbis sich leicht mit einer Gabel durchstechen lässt. Das Bouquet garni herausnehmen und die Suppe vom Herd nehmen. Vorsichtig pürieren. Püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie schön glatt ist. Schmecke sie mit Salz ab und serviere sie. Hinweis: Wenn Sie keine Brühe haben, können Sie auch gefiltertes Wasser verwenden.

# GAPS

## Kokoscremes



**Für 12 bis 20 Personen**

**Zutaten:**

½ Tasse Kokosöl, Zimmertemperatur

½ Tasse Honig

Honig und Kokosöl mit einer Gabel vermengen und in Silikon-Eiswürfelformen füllen. Dann für eine Stunde oder bis die Mischung fest ist in den Gefrierschrank stellen. Nach Bedarf aus dem Gefrierschrank nehmen und herauslösen oder alle Formen in einem Behälter aufbewahren, damit sie leicht erreichbar sind. Bei der Gestaltung der Formen kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen, was besonders den Kindern Freude bereitet. Für einen zusätzlichen Kick füge ich frisch geriebene Ingwerwurzel hinzu, sodass ich sie ganz einfach in mein heißes Wasser für einen Ingwertee zum Mitnehmen geben kann. Sie sind auch ein leckerer Snack, der direkt aus dem Gefrierschrank genossen werden kann. Sie stillen jedes Verlangen nach Süßem oder beruhigen quengelnde Kinder. Hinweis: Falls Ihnen der Geschmack von Kokosnussöl nicht zusagt, können Sie auch kaltgepresstes, geschmacksneutrales Öl erwerben. Informationen zu Anbietern finden Sie in den Ressourcen.

# GAPS Heilbutt in Zitronen-Thymian-Brühe



## **Für 4 bis 8 Personen**

Als ich mit der GAPS-Diät anfang, wollte ich eine leckere, einfache Fischsuppe, die ich in den ersten Monaten genießen konnte. Das hier ist eine Abwandlung eines eleganten Rezepts von Martha Stewart, das ein wenig angepasst wurde, um es gehaltvoller zu machen. Mittlerweile ist „Nur für den Heilbutt“, wie meine Kinder es nennen, zu einem festen Bestandteil unserer Familie geworden.

Obwohl wir das Intro mittlerweile hinter uns gelassen haben, bieten wir es immer noch regelmäßig an. Die Kinder fügen ihren Schüsseln Extras wie Avocado und gehackte Tomaten hinzu. Einige nehmen sogar den Heilbutt aus der Suppe und genießen ihn mit hausgemachter Mayonnaise, fermentierter Salsa oder Pesto und trinken dazu einen Tock aus einem Becher. Wenn Sie Kinder haben, die keine Brühe mögen, sollten Sie das unbedingt ausprobieren, denn es verwandelt jeden in einen Brüheliebhaber! Lassen Sie sie das Zitronengras zerdrücken, das dem Gericht einen fantastischen Geschmack verleiht; sobald sie es riechen, werden sie es bestimmt probieren wollen!

## **Zutaten:**

Meersalz

2-4 Heilbuttfilets

1 Esslöffel selbstgemachtes Ghee (wenn verträglich) oder tierisches Fett

2 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten

1 Stängel frisches Zitronengras oder 3 Zitronen, Schale und Saft auspressen

4 Tassen Hühner- oder Fischsuppe

3-5 zerdrückte Knoblauchzehen

1 Bund frische Thymianzweige

10 Pfefferkörner Blumenkohlreis

## **Zubereitung:**

Das Zitronengras mit einem Nudelholz oder einem Hammer leicht zerdrücken. In Drittel schneiden und in einen großen Topf geben. Brühe, Knoblauch, Thymian und Pfefferkörner in den Topf hinzufügen und zum Kochen bringen. Den Heilbutt salzen und in die kochende Brühe legen. Abdecken und die Hitze ausschalten. 6–8 Minuten ziehen lassen. Die Brühe abseihen und auf Schüsseln verteilen: Jede mit einem schönen Stück Fisch, etwas Ghee, gehackten Frühlingszwiebeln und, falls gewünscht, einer Portion Blumenkohlreis servieren.

# GAPS Blumenkohlpüree



Für 6 bis 8 Personen

Wenn Sie wissen, wie man Eintopf macht, können Sie auch Aufläufe zubereiten. Einfach den Eintopf in eine ofenfeste Form geben, Blumenkohlpüree darauf verteilen und dann bei 180°C für etwa 30 Minuten im Ofen garen. Es erinnert ein bisschen an einen Shepherd's Pie.

## **Zutaten:**

1 Kopf Blumenkohl

3-4 Tassen gefiltertes Wasser oder Brühe

1-2 Esslöffel kultivierte 3-4 Esslöffel Ghee, Kokoscreme und/oder Gheeöl,  
Schmalz oder Talg

Meersalz

## **Zubereitung:**

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Dämpfen oder in gefiltertem Wasser oder Brühe zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10–15 Minuten köcheln lassen. Abgießen und wieder in den heißen Topf geben. Fügen Sie das Fett Ihrer Wahl hinzu und pürieren Sie es mit einem Stabmixer oder geben Sie es in eine Küchenmaschine und mixen Sie es, bis es schön weich und geschmeidig ist. Geben Sie Sauerrahm und/oder Ghee sowie Salz nach Geschmack dazu.

# GAPS

## Gesalzene Karamellbonbons



Das war ein weiteres Lieblingsgericht meiner Familie, als wir die Einführungsdiät gemacht haben. Nehmen Sie gleiche Teile Honig und Ghee und fügen Sie eine Prise Meersalz hinzu. Füllen Sie es in Silikon-Eiswürfelschalen oder Schokoladenformen. Weitere Ideen finden Sie in den Kokoscremes. Genießen Sie es direkt aus dem Gefrierschrank oder in einer Tasse Tee!

# GAPS Köstliches Hühnchen im Crock Pot



Für 6 bis 8 Personen

Gewürze sind eine tolle Ergänzung zu Schritt 5. Du kannst alle Hühnerteile mit Knochen verwenden. Wenn du keine Zeit für die Gewürze hast, wirf einfach Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Fett dazu und leg los! Das ist eine super Möglichkeit, ein zähes Huhn schmackhaft zu machen. Oft sind die sojafreien Weidehühner, die du von deinem Bauern bekommst, nicht so saftig wie die aus dem Supermarkt. Dieses Fleisch fällt einfach vom Knochen!

## Zutaten:

- 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Teelöffel getrockneter Salbei
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 ganzes Huhn Tierfett oder Ghee
- 2 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Meersalz
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Currygewürz

## Zubereitung

Mischen Sie die getrockneten Gewürze in einer kleinen Schüssel. Legen Sie die Zwiebeln auf den Boden des Schongarers. Entfernen Sie alle Innereien vom Huhn, waschen Sie es und tupfen Sie es trocken. Reiben Sie es rundherum mit der Gewürzmischung ein. Sie können sogar einige der Gewürze in die Körperhöhle und unter die Haut geben, die die Brüste bedeckt. Reiben Sie das Huhn mit etwas Fett ein. Legen Sie die Legen Sie das vorbereitete Hühnchen mit der Brustseite nach unten auf die Zwiebeln im Slow Cooker, decken Sie es ab und stellen Sie es auf die höchste Stufe. Es ist nicht nötig, Flüssigkeit hinzuzufügen. Kochen Sie es 3–4 Stunden auf hoher Stufe oder 6–8 Stunden auf niedriger Stufe (für ein 3–4 Pfund schweres Huhn) oder bis das Fleisch vom Knochen fällt. Vergessen Sie nicht, Ihre hausgemachte Brühe zum Einfrieren für Full GAPS direkt im Crock-Pot mit den übrig gebliebenen Knochen, ein paar Füßen, einem Kopf, Sellerie, Karotten und Zwiebeln zuzubereiten.

# GAPS

## Kürbispfannkuchen



Ergibt 6-8 kleine Pancakes.

### **Zutaten:**

- 1 Tasse pürierter gekochter Kürbis
- 3 Freiland-Eier
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Zimt (Stufe 5)
- eine Prise Meersalz
- 2 Esslöffel tierisches Fett, Kokosöl oder Ghee (zum Braten)

### **Zubereitung:**

Mischen Sie die ersten fünf Zutaten in einer Schüssel. Gießen Sie etwa  $\frac{1}{4}$  Tasse Teig für jeden Pfannkuchen in eine Pfanne mit reichlich geschmolzenem Fett. Lassen Sie die erste Seite ein bis zwei Minuten braten und wenden Sie sie dann. Da sie klein sind, braucht man ein wenig, um den Dreh rauszubekommen, aber wenden Sie sie nicht zu früh, sonst zerfallen sie.

# GAPS Tomatensuppe



Für 6 bis 8  
Personen

## Zutaten:

- 2 Liter Hühnerbrühe
- 2-4 Esslöffel tierisches Fett, Kokosöl oder Ghee
- 8 frische Tomaten (3-4 Tassen), gewürfelt oder 2 Gläser oder Dosen (je 28 Unzen) gehackte Tomaten
- 2 Zwiebeln, klein geschnitten
- 2 gepresste Knoblauchzehen
- 1 Pfund zerbröselte Schweinswurst (optional)
- Meersalz
- Eine Handvoll frisches, zerkleinertes Basilikum (Stufe 2)

## Zubereitung:

Die Brühe zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen und wegwerfen. Das Fett in den Topf geben und zum Kochen bringen. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen; Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie alles sanft köcheln. Lassen Sie es 20 bis 30 Minuten köcheln, bis die Zwiebeln schön weich sind. Pürieren Sie alles mit einem Stabmixer. Geben Sie die Wurst dazu und lassen Sie es weitere 10 Minuten köcheln. Schmecken Sie es mit Salz ab. Fügen Sie in Schritt 2 frisches Basilikum als Garnitur hinzu. Variation (Stufe 4 oder später): Brate die Wurst im Fett an, bis sie schön gebräunt ist, das dauert etwa 15 Minuten. Nimm sie dann auf einen Teller. Gib die Zwiebeln in die Pfanne und brate sie an, bis sie glasig sind. Füge den Knoblauch hinzu und rühre eine weitere Minute um. Gib die Zwiebeln und den Knoblauch in den Suppentopf. Gieße die Brühe in den Topf, bringe sie zum Kochen, schöpfe den Schaum ab und entsorge ihn. Füge die Tomaten hinzu und lass sie 15 Minuten köcheln. Püriere die Pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer – oder lassen Sie sie stückig, wenn Ihnen das besser gefällt. Fügen Sie die Wurst hinzu und rühren Sie sie unter. Lassen Sie die Zutaten zusammen noch 15 Minuten köcheln. Schmecken Sie mit Meersalz ab. Zum Garnieren mit frisch gehacktem Basilikum bestreuen und servieren.