



## Auswahl an glutenfreien Lebensmitteln

- Amaranth
- Buchweizen (ein Knöterichgewächs)
- Hanfmehl
- Kastanien, -mehl, -Flocken (alles, was daraus gemacht wird)
- Kichererbsenmehl
- Kokos, -mehl, -flocken, -blütenzucker (alles, was daraus gemacht wird)
- Lupinenmehl
- Mais, -mehl, Maisstärke (als Bindemittel)
- Mandelmehl
- Sojamehl
- Quinoa
- Kürbiskerne
- Leinsamen, -schrot → Hinweis: alle Ölsaaten
- Hirse
- Sesam (Ölsaat)
- Sonnenblumenkerne (Ölsaat)
- Eier
- Fisch
- Fleisch
- Gewürze und Kräuter (reine - auf Zutatenliste achten!)
- Meeresfrüchte
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln, Kartoffelmehl, Kartoffelstärke (als Bindemittel)
- Pflanzenöle (außer Weizenkeimöl)
- Reis
- Salate (ohne Fertigdressing)
- Tofu
- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Apfeldicksaft
- Honig
- Reissirup
- Obst & Gemüse
- Nüsse
- Kakaopulver (reines)
- Fruchtsäfte (reine), Wasser, Tee (nicht aromatisiert)
- Sojamilch