



HEFENUNVERTRÄGLICHKEIT

Folgende Lebensmittel enthalten Hefe und sollten vermieden werden:

- Brot und Gebäck aus Hefeteig
 - Semmeln, Kornspitz, Weckerl , Toastbrot, Knäckebrot, Pitabrot, Fladenbrot, Baguette,...
 - Semmelbrösel und Semmelwürfel
- Germteig (Pizza, Krapfen, Donuts etc.)
- Essig (vor allem typische „junge“ Essige aus dem Supermarkt)
- Hefehaltige alkoholische Getränke (Bier, Wein, Prosecco/Sekt)
- Hefeextrakt

„Versteckte“ Hefe:

- Hefeextrakt in Suppenwürfeln und Suppenwürze
- Semmelknödel
- Alles mit Semmelbrösel Panierte (Schnitzel, gebackener Fisch, gebackenes Gemüse etc.)

Alternativen

- Brot und Gebäck mit (Natur)Sauerteig gibt es im Bio-Supermarkt und spezialisierten Bäckereien
- Suppenwürze ohne Hefeextrakt (Etiketten lesen!)
- „alter“ Essig, der lange gereift ist, z.B. von Gölles
- Bestimmte Biermarken haben bereits Sorten ohne Hefe (z.B. Hirter)
- Panier aus hefefreien Bröseln, Cornflakes, Kokosflocken