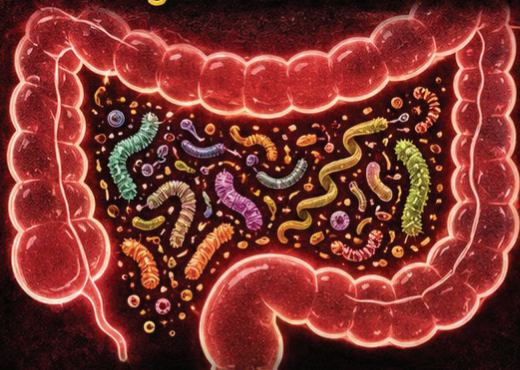




DER GESUNDE DARM

Für ein **starkes Bauchgefühl**
und ein **glückliches Mikrobiom**



100 REZEPTE

VON NATUR AUS
BALLASTSTOFFREICH,
PROBIOTISCH &
ENTZÜNDUNGS-
HEMMEND

Impressum

1. Auflage 2026

© 2026 Annelie Waldmann · Alle Rechte vorbehalten

botabalotan@gmail.com

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung in elektronische Systeme.

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Rezepte wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch keine professionelle medizinische oder ernährungswissenschaftliche Beratung. Bei gesundheitlichen Beschwerden, Unverträglichkeiten oder Allergien konsultieren Sie bitte einen Arzt oder eine qualifizierte Ernährungsfachkraft. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für etwaige Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen resultieren.

Ein gesunder Darm ist die Wurzel des Wohlbefindens

In unserem Bauch verbirgt sich ein faszinierendes Ökosystem: Billionen von Bakterien bilden unser Mikrobiom – eine unsichtbare Gemeinschaft, die Verdauung, Immunsystem und sogar unsere Stimmung prägt.

Die gute Nachricht: Wir können dieses Mikrobiom mit der richtigen Ernährung gezielt pflegen. Jede Mahlzeit füttert die nützlichen Darmbakterien und schafft ihnen ein gesundes Zuhause. Genau dabei begleitet dich dieses Buch – mit 100 Rezepten, die gut schmecken und gut tun. Drei Bausteine sind dabei entscheidend:

01

Ballaststoffe

Das wichtigste Futter für deine Darmbakterien. Sie stecken in Vollkorn, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst und werden im Dickdarm zu kurzkettigen Fettsäuren, die deine Darmzellen nähren.

02

Probiotika

Lebende Mikroorganismen, die deine Darmflora direkt bereichern – in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi, Miso und Kombucha.

03

Präbiotika

Spezielle Ballaststoffe, die gezielt gute Bakterien fördern. Reich daran sind Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Pastinaken, leicht unreife Bananen und Haferflocken.

Iss bunt, iss vielfältig – und höre auf deinen Bauch!

Inhalt

- | | | |
|-----------|---|---------------|
| 01 | Frühstück & Morgenroutine
Energiegeladen und darmfreundlich in den Tag | REZEPT 1–20 |
| 02 | Wärmende Suppen & Eintöpfe
Wohltuende Löffelgerichte für die Darmflora | REZEPT 21–40 |
| 03 | Sättigende Hauptgerichte
Vollwertige Mahlzeiten für eine starke Verdauung | REZEPT 41–65 |
| 04 | Frische Salate & Fermentiertes
Knackige Vielfalt und lebendige Kulturen | REZEPT 66–80 |
| 05 | Snacks, Getränke & Desserts
Gesunde Kleinigkeiten und süße Wohltaten | REZEPT 81–100 |



KAPITEL 01

Frühstück & Morgenroutine

Energiegeladen und darmfreundlich in den Tag

REZEPT 1 – 20

01

FRÜHSTÜCK

Overnight Oats mit Leinsamen & Heidelbeeren

Über Nacht verwandeln sich Hafer und Leinsamen in eine cremige, sättigende Basis, die deinen Darm vom ersten Löffel an verwöhnt – das perfekte Frühstück zum Vorbereiten.



ZEIT

10 Min + über Nacht

PORTIONEN

1 Portion

NIVEAU

Einfach



GUT FÜR DEINEN DARM

01 Overnight Oats mit Leinsamen & Heidelbeeren

Zutaten

- 50 g zarte Haferflocken
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 150 ml Hafermilch (ungesüßt)
- 1 EL Naturjoghurt oder Pflanzenjoghurt
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Prise Zimt

CA. PRO PORTION

320
kcal

KALORIEN

11 g
EIWEISS

9 g

BALLAST-
STOFFE

9 g

FETT

VARIATIONEN

Statt Heidelbeeren passen Himbeeren, geriebener Apfel oder Banane. Für mehr Protein einen Löffel Mandelmus oder Proteinpulver unterrühren.

Zubereitung

- 1 Haferflocken, Leinsamen und Zimt in einem Glas oder einer Schüssel vermengen.
- 2 Hafermilch und Joghurt hinzugeben und gut verrühren, bis alles bedeckt ist.
- 3 Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 4 Am Morgen mit Heidelbeeren und einem Schuss Honig toppen und genießen.

◆ TIPP

Bereite gleich mehrere Gläser für die ganze Woche vor – so hast du jeden Morgen ein darmfreundliches Frühstück griffbereit.

🍷 MIKROBIOM-WISSEN

Das Beta-Glucan im Hafer ist ein löslicher Ballaststoff, der im Darm zu einem Gel wird und die nützlichen Bakterien wie Bifidobakterien gezielt nährt. Über Nacht eingeweicht wird die Stärke teilweise abgebaut, was den Hafer noch bekömmlicher macht und den Blutzucker stabiler hält.

02

FRÜHSTÜCK

Cremiger Kefir-Smoothie mit Banane & Spinat

Samtig, leicht säuerlich und in fünf Minuten fertig: Dieser Smoothie bringt Milliarden lebendiger Kulturen in dein Glas und deinen Tag sanft in Schwung.



ZEIT

5 Min

PORTIONEN

1 Portion

NIVEAU

Einfach



GUT FÜR DEINEN DARM

02 Cremiger Kefir-Smoothie mit Banane & Spinat

Zutaten

- 200 ml Naturkefir
- 1 reife Banane
- 1 Handvoll frischer Blattspinat
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Leinöl
- 1 Prise Vanille

CA. PRO PORTION

260
kcal

KALORIEN

9 g

EIWEISS

4 g

BALLAST-
STOFFE

10 g

FETT

VARIATIONEN

Mit gefrorener Mango oder Beeren statt Banane. Ein Stück Ingwer gibt eine angenehme Schärfe und wirkt zusätzlich verdauungsfördernd.

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Mixer geben.
- 2 Auf höchster Stufe fein pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht.
- 3 In ein hohes Glas füllen und sofort trinken, solange die Probiotika aktiv sind.

◆ TIPP

Verwende eine gefrorene Banane für eine extra cremige, milchshake-artige Konsistenz ganz ohne Eis.

🍷 MIKROBIOM-WISSEN

Kefir enthält je nach Sorte bis zu 30 verschiedene Bakterien- und Hefestämme – deutlich mehr als Joghurt. Diese Vielfalt ist der Schlüssel: Ein artenreiches Mikrobiom gilt als Kennzeichen eines gesunden Darms und stärkt die Widerstandskraft gegen schädliche Keime.

03

FRÜHSTÜCK

Warmer Hirsebrei mit Apfel & Zimt

Warm, mild und tröstlich – gedünstete Äpfel treffen auf glutenfreie Hirse zu einem Frühstück, das den Magen umarmt statt belastet.



ZEIT

20 Min

PORTIONEN

2 Portionen

NIVEAU

Einfach



GUT FÜR DEINEN DARM

Hirse ist glutenfrei und besonders bekömmlich. Gedünstete Äpfel liefern Pektin, einen löslichen Ballaststoff, der die Darmschleimhaut beruhigt.

03 Warmer Hirsebrei mit Apfel & Zimt

Zutaten

- 100 g Hirse
- 300 ml Wasser
- 200 ml Hafermilch
- 1 Apfel
- 1 TL Zimt
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 TL Honig

CA. PRO PORTION

290
kcal

KALORIEN

8 g
EIWEISS

6 g

BALLAST-
STOFFE

7 g

FETT

VARIATIONEN

Mit Birne statt Apfel, oder mit gemischten Beeren. Eine Prise Kardamom oder Vanille bringt zusätzliche Wärme ins Spiel.

Zubereitung

- 1 Hirse in einem Sieb gründlich heiß abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen.
- 2 Mit Wasser und Hafermilch in einen Topf geben und aufkochen.
- 3 Bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse weich ist.
- 4 Apfel würfeln und in den letzten 5 Minuten mitgaren.
- 5 Mit Zimt, Walnüssen und Honig anrichten.

♦ TIPP

Hirse über Nacht einweichen verkürzt die Kochzeit und macht sie noch verträglicher.

🍷 MIKROBIOM-WISSEN

Hirse ist von Natur aus glutenfrei und basisch – ideal für Menschen mit empfindlichem Darm oder Glutenunverträglichkeit. Das enthaltene Pektin aus dem gedünsten Apfel wirkt wie ein sanfter Schwamm, der die Darmschleimhaut beruhigt und überschüssige Gallensäuren bindet.

04

FRÜHSTÜCK

Chia-Pudding mit Mango & Kokos

Exotisch und cremig: Während du schläfst, quellen die Chiasamen zu einem seidigen Pudding, gekrönt von sonnengelbem Mangopüree.



ZEIT

5 Min + 4 Std

PORTIONEN

2 Portionen

NIVEAU

Einfach

 GUT FÜR DEINEN DARM

04 Chia-Pudding mit Mango & Kokos

Zutaten

- 4 EL Chiasamen
- 250 ml Kokosmilch (Trinkkokosmilch)
- 1 reife Mango
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 TL Limettensaft

CA. PRO PORTION

310 kcal

KALORIEN

7 g

EIWEISS

11 g

BALLAST-
STOFFE

16 g

FETT

VARIATIONEN

Statt Mango eignen sich Beeren, Maracuja oder Banane. Mit Kakaopulver wird daraus ein Schoko-Chia-Pudding.

Zubereitung

- 1 Chiasamen mit Kokosmilch verrühren und 5 Minuten ruhen lassen.
- 2 Erneut umrühren, damit keine Klümpchen entstehen.
- 3 Abgedeckt mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
- 4 Mango pürieren, mit Limettensaft verrühren und auf dem Pudding verteilen.
- 5 Mit Kokosraspeln bestreuen.

♦ TIPP

Schichte Pudding und Mangopüree abwechselnd in einem Glas für einen hübschen Frühstücks-Look.

🍷 MIKROBIOM-WISSEN

Chiasamen können das Zehnfache ihres Gewichts an Wasser binden. Dieses Gel fördert eine geschmeidige Darmpassage und wirkt mild abführend. Gleichzeitig liefern sie pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Darm entgegenwirken.

05

FRÜHSTÜCK

Buchweizen-Pancakes mit Beeren

Goldbraun, fluffig und glutenfrei – diese Buchweizen-Pancakes mit warmen Beeren machen aus einem normalen Morgen ein kleines Fest.



ZEIT

25 Min

PORTIONEN

2 Portionen

NIVEAU

Mittel



GUT FÜR DEINEN DARM

05 Buchweizen-Pancakes mit Beeren

Zutaten

- 120 g Buchweizenmehl
- 1 Ei
- 200 ml Hafermilch
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Kokosöl zum Braten
- 150 g gemischte Beeren

CA. PRO PORTION

340
kcal

KALORIEN

12 g

EIWEISS

7 g

BALLAST-
STOFFE

10 g

FETT

VARIATIONEN

Heidelbeeren direkt in den Teig geben oder mit Bananenscheiben belegen. Ein Klecks griechischer Joghurt liefert extra Probiotika.

Zubereitung

- 1 Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
- 2 Ei und Hafermilch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
- 3 Teig 5 Minuten ruhen lassen.
- 4 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und portionsweise kleine Pancakes ausbacken.
- 5 Von beiden Seiten goldbraun braten und mit frischen Beeren servieren.

♦ TIPP

Die Beeren kurz in der Pfanne erwärmen, bis sie Saft ziehen – das ergibt eine natürliche, zuckerfreie Soße.

🍷 MIKROBIOM-WISSEN

Buchweizen ist trotz des Namens kein Getreide, sondern ein Pseudogetreide und glutenfrei. Er enthält resistente Stärke, die unverdaut in den Dickdarm gelangt und dort von Bakterien zu Buttersäure fermentiert wird – dem wichtigsten Energielieferanten für die Zellen der Darmwand.

06

FRÜHSTÜCK

Joghurt-Bowl mit Sauerkraut-Twist & Nüssen

Ungewöhnlich, aber genial: Cremiger Joghurt trifft auf knackiges Sauerkraut – eine geballte Ladung Probiotika, die überraschend frisch schmeckt.



ZEIT

5 Min

PORTIONEN

1 Portion

NIVEAU

Einfach



GUT FÜR DEINEN DARM

06 Joghurt-Bowl mit Sauerkraut-Twist & Nüssen

Zutaten

- 200 g Naturjoghurt (3,5 %)
- 2 EL mildes rohes Sauerkraut
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Hanfsamen
- 1 TL Leinöl
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 1 Joghurt in eine Schüssel geben.
- 2 Sauerkraut gut abtropfen lassen und unterheben.
- 3 Mit Kürbiskernen und Hanfsamen bestreuen.
- 4 Mit Leinöl beträufeln und mit etwas Pfeffer würzen.

CA. PRO PORTION

280
kcal

KALORIEN

14 g

EIWEISS

5 g

BALLAST-
STOFFE

18 g

FETT

♦ TIPP

Klingt ungewöhnlich, schmeckt aber überraschend frisch. Achte auf rohes, nicht pasteurisiertes Sauerkraut aus dem Kühlregal.

VARIATIONEN

Mit Kimchi statt Sauerkraut für eine schärfere Note. Geröstete Buchweizenkörner geben zusätzlichen Crunch.

🍷 MIKROBIOM-WISSEN

Die Kombination aus probiotischem Joghurt und rohem Sauerkraut liefert sowohl lebende Kulturen als auch die Ballaststoffe, von denen sie sich ernähren. Wichtig ist rohes, nicht pasteurisiertes Sauerkraut – beim Erhitzen sterben die wertvollen Milchsäurebakterien ab.

07

FRÜHSTÜCK

Grüner Detox-Smoothie mit Ingwer

Ein grüner Muntermacher, der die Verdauung weckt: Ingwer, Apfel und Blattgrün ergeben einen Smoothie, der von innen heraus belebt.



ZEIT

5 Min

PORTIONEN

1 Portion

NIVEAU

Einfach

GUT FÜR DEINEN DARM

Ingwer regt die Verdauungssäfte an und wirkt entzündungshemmend. Sellerie und Gurke spenden Flüssigkeit und Ballaststoffe für eine sanfte Reinigung.

07 Grüner Detox-Smoothie mit Ingwer

Zutaten

- 1 Handvoll Grünkohl oder Spinat
- 1/2 Gurke
- 1 Stange Sellerie
- 1 grüner Apfel
- 2 cm frischer Ingwer
- 200 ml Wasser
- Saft einer halben Zitrone

CA. PRO PORTION

120 kcal

KALORIEN

3 g

EIWEISS

5 g

BALLAST-
STOFFE

1 g

FETT

VARIATIONEN

Mit Sellerie, Petersilie oder einer halben Avocado für mehr Cremigkeit. Eine Birne statt Apfel macht ihn milder.

Zubereitung

- 1 Gemüse und Apfel grob schneiden.
- 2 Ingwer schälen.
- 3 Alles mit Wasser und Zitronensaft in den Mixer geben.
- 4 Fein pürieren und nach Wunsch durch ein Sieb gießen.

♦ TIPP

Morgens auf nüchternen Magen getrunken bringt dieser Smoothie die Verdauung sanft in Schwung.

🌀 MIKROBIOM-WISSEN

Ingwer enthält Gingerole, die die Magenentleerung beschleunigen und so Völlegefühl vorbeugen. Die Bitterstoffe im grünen Blattgemüse regen zudem die Produktion von Verdauungssäften an und unterstützen die Leber bei der Entgiftung.

08

FRÜHSTÜCK

Quinoa-Frühstücksbrei mit Birne

Nussig, leicht und proteinreich: Quinoa wird hier zum cremigen Frühstücksbrei, der lange satt macht und sanft die Verdauung anregt.



ZEIT

20 Min

PORTIONEN

2 Portionen

NIVEAU

Einfach

GUT FÜR DEINEN DARM

Quinoa ist ein vollständiges Protein und glutenfrei. Birnen enthalten Sorbit und Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit auf natürliche Weise anregen.

08 Quinoa-Frühstücksbrei mit Birne

Zutaten

- 100 g Quinoa
- 250 ml Mandelmilch
- 150 ml Wasser
- 1 reife Birne
- 1 EL Mandelblättchen
- 1/2 TL Kardamom
- 1 TL Ahornsirup

CA. PRO PORTION

300
kcal

KALORIEN

9 g

EIWEISS

6 g

BALLAST-
STOFFE

8 g

FETT

VARIATIONEN

Mit Apfel oder Beeren statt Birne. Eine Prise Zimt oder Kardamom variiert das Aroma.

Zubereitung

- 1 Quinoa heiß abspülen und mit Mandelmilch und Wasser aufkochen.
- 2 Etwa 15 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen.
- 3 Birne in feine Spalten schneiden.
- 4 Brei mit Kardamom und Ahornsirup verrühren.
- 5 Mit Birnenspalten und Mandelblättchen anrichten.

♦ TIPP

Eine zerdrückte halbe Birne untergerührt macht den Brei besonders cremig und süß.

🍷 MIKROBIOM-WISSEN

Quinoa ist ein vollständiges Protein und liefert alle neun essenziellen Aminosäuren. Birnen enthalten neben Ballaststoffen auch Sorbit, einen natürlichen Zuckeralkohol, der die Darmtätigkeit sanft anregt – ein bewährtes Hausmittel bei träger Verdauung.