

Geburtstagsfeier ...

Preisausschreiben

“Histaminarm durchs Jahr”

Am 12. Mai feiert mein Blog sein einjähriges Bestehen.



Ich danke für das bisherige Interesse und hoffe, ich habe hilfreich zur Seite gestanden, wenn es um Histaminintoleranz gegangen ist. Ich selbst habe wahnsinnig viel in diesem einen Jahr lernen können.

Als kleines Dankeschön an treue LeserInnen gibt es ein frohes Rezepte-Fest im Frühjahr. Ich werde einige neue Rezepte hochladen, und Mitmachen Eurerseits ist erwünscht.

Es gibt ein Preisausschreiben für Rezepte. Um mitzumachen, sende mir Deine Rezepte zum Thema **“Histaminarm durchs Jahr”**. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, egal, ob Dessert, Vorspeise, Hauptspeise oder Nascherei für zwischendurch, alles ist erlaubt – nur histaminarm muss es sein, wobei auch das sehr dehnbar ist ☐ Mit dem Preisausschreiben möchte ich Betroffenen eine Möglichkeit geben, die Rezeptesammlung hier zu erweitern und auch sich auszutauschen. Jede/r in Deutschland und Österreich, der/die von Histaminintoleranz betroffen ist, kann gerne mitmachen und SEINE/IHRE INDIVIDUELLE Lebensmittelliste dafür nutzen. Meine individuelle Liste und die SIGHI-Liste findet Ihr [hier](#).

Für die besten drei Einsendungen gibt es Geschenkboxen mit histaminarmem, nachhaltigem Inhalt. Außerdem gibt es einen Sonderpreis für das beste Foto.

[Sonnentor](#), [die Ölmühle Sailer](#), [Lotao](#) und [erdbeerwoche.com](#) waren so freundlich, mich hierbei mit Produkten für Euch zu unterstützen.

Teilnehmen kann jedeR (aus Deutschland und Österreich) mit einem Rezept. Wer an der Sonderverlosung "Foto" teilnehmen möchte, sollte dem Rezept ein Bild der Köstlichkeit anhängen. Einsendungen richtet bitte an [eva\(at\)histamin-pir.at](mailto:eva(at)histamin-pir.at).

Einsendeschluss ist der **26. April 2014**. **Die Gewinner werde ich zeitnah nach Einsendeschluss benachrichtigen. Dann erfrage ich eine Versandadresse**, um den Preis zu versenden. Deine Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und dienen nur zum Versand der Preise. Die Gewinner werden zur Geburtstagsfeier Mitte Mai veröffentlicht. Die Gewinner sind damit einverstanden, dass ihre Rezepte auf dem Blog veröffentlicht werden. Bitte schreibt mir daher auch, wie Ihr erwähnt werden möchtet: Entweder anonym ("Rezept einer Leserin" bzw. "Rezept eines Lesers") oder mit Initialien/Abkürzung/Pseudonym/Bloggernamen (z. B. "Rezept von L.M." oder "Rezept von Lisa M.") oder mit vollem Namen ("Rezept von Lisa Meier").

Firmen sind vom Preisausschreiben ausgeschlossen. Bitte nur eine Einsendung pro TeilnehmerIn.

Die Preise im Überblick:

Preis A

- Alles-Gute-Tee, bereitgestellt von [Sonnentor](#)
- Kokosnussöl, bereitgestellt von [Ölmühle Sailer](#)
- Kokosnussmus, bereitgestellt von [Ölmühle Sailer](#)

Preis B

- Glücks-Tee, bereitgestellt von [Sonnentor](#)
- Kokosnussöl, bereitgestellt von [Ölmühle Sailer](#)
- Kokosnussmus, bereitgestellt von [Ölmühle Sailer](#)

Preis C

- Kressesamen, bereitgestellt von [Sonnentor](#)
- Brotgewürz gemahlen, bereitgestellt von [Sonnentor](#)
- Kokosnussöl, bereitgestellt von [Ölmühle Sailer](#)
- Kokosnussmus, bereitgestellt von [Ölmühle Sailer](#)

Preis D

- Nachhaltige Binden und Einlagen, bereitgestellt von www.erdbeerwoche.com
- Kokosnussöl, bereitgestellt von [Ölmühle Sailer](#)
- Kokosnussmus, bereitgestellt von [Ölmühle Sailer](#)
- Kokosblütenzucker Java Kiss, bereitgestellt von [Lotao](#)





Bitte **schreibt mir, welchen Preis (A, B, C oder D)** Ihr gewinnen möchtet.

Frohes Kochen und Backen!

Alles Liebe, Eva