

# Suche leckere Rezepte ohne Milchprodukte

**Beitrag von „nani“ vom 8. März 2011 17:24**

Hallo zusammen,

ich habe Freunde zum Essen eingeladen und nun erfahren, dass einer von ihnen zurzeit keinerlei Milchprodukte verzehren darf (auch nicht laktosefrei). Nun suche ich nach einem leckeren Rezept für den Hauptgang ohne Milch, Sahne, Creme fraiche, Butter...hat jemand eine Idee?

Ich würde am liebsten was aus dem Ofen machen, bin aber auch offen für anderes!

Als Nachtisch fällt mir spontan Obstsalat ein, in den meisten anderen Dingen ist ja Milch in irgendeiner Form, oder? Vorrangig suche ich aber nach einem Rezept für den Hauptgang.

Danke für Eure Hilfe und liebe Grüße!

nani