Das Fasten Rezeptbuch

Für die Entlastungs- und Aufbautage

KALE AND ME

Inhaltsverzeichnis

Entlastungs - und Aufbautage **5**

Frühstück 5

Mittag- und Abendessen 12

Während des Saftfastens **29**

Brühen 29

Dein Ernährungsplan **31**

Die Fasten Vor- und Nachbereitung ist das A und O für ein erfolgreiches Fastenerlebnis. So sorgt die **Vorbereitung** in Form von 2-3 Entlastungstagen dafür, dass dein Körper sich auf das Saftfasten einstellt und du währenddessen weniger Begleiterscheinungen wie Hunger und Kopfschmerzen hast.

Durch die **Nachbereitung** (mindestens 3 Aufbautage) gewöhnst du deinen Körper langsam wieder an feste Nahrung, kannst nachhaltig in eine gesündere Lebensweise einsteigen und profitierst somit länger von dem positiven *"Fasten-Gefühl"*.

In diesem Rezeptbuch teilen wir passende Rezeptideen mit dir.

Rezepte für die Entlastungs- und Aufbautage

Frühstück

Carrot Cake Oats

1	2	3	1	2	3	4
Entlastungtag	Entlastungtag	Entlastungtag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 40 g Haferflocken
- 100 ml pflanzliche Milch
- 1 kleine Möhren
- ½ Apfel
- ½ TL Backpulver
- 10 g Haselnüsse
- ¼ TL Zimt (optional)

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf ca. 180 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Apfel und Möhren klein raspeln, Haselnüsse hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben.

Gut mischen und in eine ofenfeste Form geben.

Für ca. 20-30 Minuten backen.

Obstsalat mit Nüssen

1	2	3	1	2	3	4
Entlastungtag	Entlastungtag	Entlastungtag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 100 g Beeren deiner Wahl (z.B Erdbeeren, Himbeeren, oder Heidelbeeren)
- ½ Banane
- ¼ Apfel
- 50 g Weintrauben
- ½ Orange
- Etwas Zitronensaft
- 1 EL Nüsse deiner Wahl

ZUBEREITUNG

Das Obst waschen, die Banane und Orange schälen und anschließend alles klein schneiden.

Das geschnittene Obst in eine Schale geben und mit Zitronensaft beträufeln.

Obstsalat umrühren und mit Nüssen bestreuen.

Grüner Smoothie

1 Entlastungtag · 2 Entlastungtag · 3 Entlastungtag · 1 Aufbautag · 2 Aufbautag · 3 Aufbautag · 4 Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 1 reife Banane
- ½ Birne
- 1 Handvoll Spinat
- 250 ml Milch / Milchalternative
- ½ TL Leinsamen
- Optional 1 TL gehackte Cashews als Topping

ZUBEREITUNG

Das Obst und Gemüse waschen.

Zusammen mit der Milch (-Alternative) in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Optional mit einer kleinen Menge gehackten Cashews toppen.

Apfel-Pekannuss Overnight Oats

1	2	3	1	2	3	4
Entlastungtag	Entlastungtag	Entlastungtag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 50 g Haferflocken
- 1 TL Chia- oder Leinsamen
- 150 ml (pflanzliche) Milch
- ½ Apfel
- 1 Handvoll Pekannusskerne
- optional etwas (Soja) Joghurt als Topping

ZUBEREITUNG

Den Apfel waschen und reiben.

Zusammen mit Haferflocken, Chiasamen und Milch in eine Schüssel geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Verzehr die Nüsse hacken und über die Overnight-Oats geben.

Golden Milk Porridge

1 — 2 — 3 — 1 — 2 — 3 — 4

Entlastungtag | Entlastungtag | Entlastungtag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- ½ TL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma Pulver
- ½ TL Zimtpulver
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- 1 Prise Pfeffer
- 40-50 g feine Haferflocken
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 200 ml Milch / Milchalternative

Zum Servieren:

- Etwas Obst nach Wahl, z.B. Apfel, Kaki, Banane, Granatapfelkerne
- Optional etwas Granola und Mandelmus

ZUBEREITUNG

Das Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen.

Die Gewürze hinzugeben und unter Rühren kurz anrösten, bis diese zu duften beginnen.

Haferflocken und Milch zugeben.

Alles einmal aufkochen, 1 Minute köcheln und schließlich bei niedriger Hitze in 3-5 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit das Obst in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden.

Das Porridge in eine Schüssel geben und mit dem Obst, Granola und Mandelmus servieren.

Dinkel-Pancakes

1	2	3	1	2	3	4
Entlastungtag	Entlastungtag	Entlastungtag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 85 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Apfelmark oder -mus
- 150 ml pflanzliche Milch
- 1 TL geschmolzenes Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup
- Prise Salz
- *(Optional: etwas Obst)*

ZUBEREITUNG

In einer Pfanne 1 TL Kokosöl bei mittlerer Hitze schmelzen, währenddessen alle anderen Zutaten zu einem Teig verrühren.

Jeweils 1-2 EL des Teiges in die Pfanne geben und von beiden Seiten gleichmäßig backen.

Optional mit etwas Obst toppen.

Rezepte für die Entlastungs- und Aufbautage

Mittag- und Abendessen

Thai Kokos Suppe

1	2	3	1	2	3	4
Entlastungtag	Entlastungtag	Entlastungtag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 1 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Karotte
- ½ gelbe Paprika
- ½ Baby Pak Choi
- 50 g Shiitake Pilze
- 1 TL Kokosöl
- ½ TL grüne Curry Paste
- ½ TL Galgant
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Stängel Zitronengras
- 1,5 Scheiben Ingwerwurzel
- 60 g Reisnudeln
- Saft ½ Limette
- Koriander
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, das Grün für später beiseite legen. Knoblauch fein hacken. Karotten und Paprika in Stücke schneiden. Den Pak Choi in Streifen schneiden, die Blätter ebenfalls beiseite legen. Pilze putzen.

Das Kokosöl in einem großen Topf zerlassen. Das Gemüse darin 3-4 Minuten andünsten. Dann Curry-paste und Galgant zugeben, kurz mitrösten und schließlich alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen.

Das Gemüse zusammen mit Zitronengras, Ingwerwurzel und Reisnudeln zugeben. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Reisnudeln weich und das Gemüse gar ist. In den letzten 3 Minuten die Pak Choi Blätter zugeben.

Alles mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander und Lauchzwiebelringen servieren.

Couscous Salat

1 — 2 — 3 — 1 — 2 — 3 — 4

Entlastungtag | Entlastungtag | Entlastungtag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- ½ kleine Süßkartoffel
- ½ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Cayenne Pfeffer
- Saft ¼ Orange
- 1 TL Olivenöl
- ½ Glas Rote Bete Kugeln (160g)
- 100 g Couscous
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- 25 g gehackte Walnüsse
- ¼ Granatapfel
- 25 g Babyspinat
- Salz und Pfeffer

Für das Dressing:

- Saft ¼ Orange
- 1 EL Rotweinessig
- 1 EL Olivenöl
- ¼ EL Granatapfelsirup (alternativ Agavendicksaft)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und auf ein Backblech mit Kreuzkümmel, Cayenne Pfeffer, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen. 15 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit von den Rote Bete Kugeln 100 ml Saft abgießen und mit der Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und abgedeckt in 10 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Rote Bete Kugeln würfeln. Petersilie hacken und Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Couscous in einer Schüssel mit Süßkartoffeln, Rote Bete, Petersilie, Walnüssen, Spinat und Granatapfelkernen mischen.

Alle Zutaten für das Dressing verquirlen und über den Couscous Salat geben.

Grüne Power Bowl

1 — 2 — 3 — 1 — 2 — 3 — 4

Entlastungtag | Entlastungtag | Entlastungtag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 50 g Babyspinat
- ½ Avocado
- ½ Gurke
- 80 g Quinoa
- 310 ml Wasser
- 30 g Cashews
- ½ EL Apfelessig
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gurke mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und anschließend aufrollen. Spinat waschen, Avocado von Schale und Kern lösen und in Scheiben schneiden.

Den Quinoa für 10-15 Minuten in 250 ml gesalzenes, kochendes Wasser geben.

Für das Cashew-Dressing die Cashews über Nacht oder ein paar Stunden vorher einweichen. Einweichwasser abgießen und anschließend mit 60 ml Wasser, Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Masse pürieren.

Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten.

Fruchtige Linsensuppe

1 — 2 — 3 — 1 — 2 — 3 — 4

Entlastungtag | Entlastungtag | Entlastungtag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 50 g rote oder gelbe Linsen
- 1 TL Pflanzenöl
- ¼ TL Currypulver
- ¼ TL Kurkuma
- 25 ml Orangensaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Linsen waschen und abtropfen.

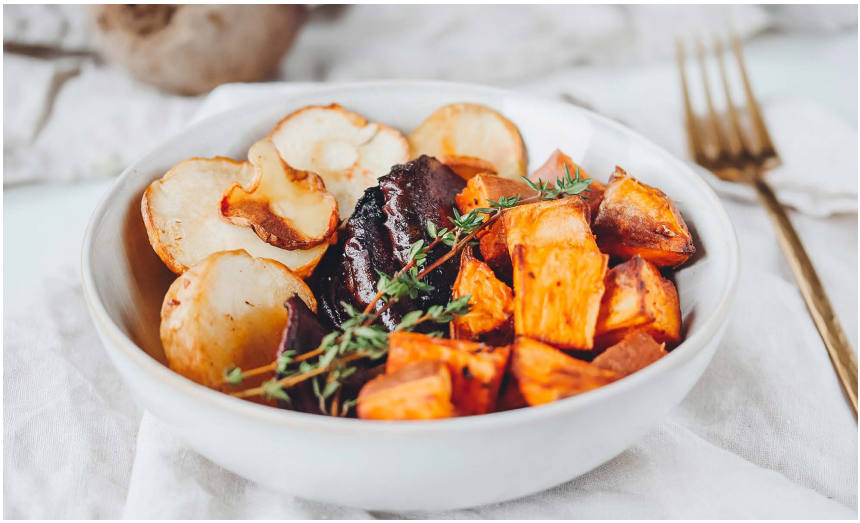
Öl erhitzen und mit Kurkuma und Currypulver kurz anrösten.

Die Linsen hinzugeben, alles verrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen.

20 Minuten leicht, am besten zugedeckt, köcheln lassen und anschließend die Suppe pürieren und Orangensaft dazu geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofengemüse



1 Entlastungtag · 2 Entlastungtag · 3 Entlastungtag · 1 Aufbautag · 2 Aufbautag · 3 Aufbautag · 4 Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 1 kleine Kartoffel
- ½ Süßkartoffel
- ½ Rote Beete
- ½ Karotte / Pastinake
- ½ Aubergine / Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- Frische Kräuter, z.B. Thymian
- Salz, Pfeffer, optional ein bisschen Chili oder Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Gemüse gut waschen, in Würfel bzw. Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen.

Mit etwas Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 25-35 Minuten backen.

Karottensuppe

1 Entlastungtag · 2 Entlastungtag · 3 Entlastungtag · 1 Aufbautag · 2 Aufbautag · 3 Aufbautag · 4 Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 1 EL Olivenöl
- 150 g Karotten
- ½ rote Paprika
- 1 Knoblauchzehen
- ½ kleine Zwiebel
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL Thymian gerebelt
- ¼ TL Kurkumapulver
- 150 ml Gemüsebrühe
- ggf. Petersilie und Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 220 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die Möhren schälen und grob würfeln. Die Paprika grob würfeln und die Zwiebel vierteln.

Möhren, Paprika, Zwiebel und Knoblauch zusammen mit Olivenöl auf ein Backblech geben. Für ca. 25 Minuten backen.

Das gegarte Gemüse aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Gemüsebrühe und Gewürzen pürieren.

Abschmecken und dann mit Petersilie oder Kürbiskernen servieren.

Rote Beete Suppe

1 Entlastungtag · 2 Entlastungtag · 3 Entlastungtag · 1 Aufbautag · 2 Aufbautag · 3 Aufbautag · 4 Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 150 g rote Beete (gegart)
- 1 kleine Karotte
- 1 Kartoffel
- ½ Zwiebel
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Karotte, Kartoffel und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Das Öl im Topf erhitzen, die Zwiebel leicht anrösten und anschließend die Karotte und Kartoffel mitrösten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 15 Minuten weichkochen.

Die gegarte Rote Beete grob zerkleinern, in die Suppe geben und für 5 Minuten mitkochen lassen.

Schließlich die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brokkoli-Salat

1	2	3	1	2	3	4
Entlastungtag	Entlastungtag	Entlastungtag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 100 g Kürbis oder Süßkartoffel
- 100 g Brokkoli
- 30 g Rucola
- 0,5 EL Kürbiskerne
- Etwas Olivenöl
- Einen Spritzer Zitrone
- Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis / die Süßkartoffel würfeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Kürbis mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in den Ofen schieben. Für 15-20min backen.

Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und im kochenden Salzwasser für 5min blanchieren.

Kürbis mit Brokkoli, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Gemüse mit Rucola und Kürbiskernen garnieren.

Gemüse Kumpir

1 Entlastungtag · 2 Entlastungtag · 3 Entlastungtag · 1 Aufbautag · 2 Aufbautag · 3 Aufbautag · 4 Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 1 große mehligkochende Kartoffel
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 1 Msp Koriandersaat
- ½ EL Olivenöl
- ½ Schalotte
- 1 Stiel Mangold
- 50 g Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- Wasser
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili nach Belieben

Außerdem:

- Kräuterquark

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffel waschen und in Backpapier einwickeln. Auf ein Backblech legen und ca. 45 Minuten im Ofen garen.

Die Schalotte und den Mangold in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

Kreuzkümmel und Koriandersaat in der Pfanne kurz anrösten, Öl und Schalottenringe zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andünsten. Dann die Mangoldstiele und Tomaten zugeben. Tomatenmark unterrühren und einen Schuss Wasser zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vorm Servieren die Mangoldblätter noch kurz mitdünsten, bis sie zusammenfallen. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Kartoffeln aus dem Papier wickeln, halbieren und mit dem Gemüse befüllen.

Mit einem Klecks Kräuterquark anrichten.

Spinatpfannkuchen

1	2	3	1	2	3	4
Entlastungtag	Entlastungtag	Entlastungtag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 25 g Babyspinat
- 130 ml Hafermilch
- 85 g Dinkelmehl
- 1 Messerspitze Natron
- 1 Prise Salz
- 1 EL Öl

Füllung:

- 75 g Mais
- 30 g Kidneybohnen
- 1 Tomate
- Etwas Avocado
- Saft ½ Limette
- 1 EL Apfelessig
- ½ TL Senf
- Etwas Salz & Pfeffer
- ½ EL Olivenöl
- 3 Stiele Koriander
- 1 Handvoll Babyspinat

ZUBEREITUNG

Tomaten und Avocado in Würfel schneiden, mit den anderen Zutaten in einer Schüssel mischen. Limettensaft, Essig, Senf und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen, mit dem Salat vermengen.

Für die Pfannkuchen den Spinat mit der Hafermilch sehr fein pürieren. Dinkelmehl, Natron und Salz in einer Schüssel mischen. Die Spinat-Milch und den Zitronensaft nach und nach zugeben. Gründlich unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Je eine Schöpfkelle Teig in der Pfanne verteilen und unter einmaligem Wenden die Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen mit dem vorbereiteten Salat, Koriander und etwas Babyspinat befüllen.

Pastinakensuppe

1 — 2 — 3 — 1 — 2 — 3 — 4

Entlastungtag | Entlastungtag | Entlastungtag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 50 g mehligkochende Kartoffeln
- 60 g Pastinaken
- ½ Zwiebel
- 15 g Lauch
- 1 TL Margarine
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Hafer-Cuisine
- ½ TL Senf
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- Optional Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln, Pastinaken und Zwiebel schälen, den Lauch putzen. Alles grob in Stücke schneiden.

Die Margarine in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse darin 3-5 Minuten andünsten.

Mit der Brühe ablöschen und ca. 25min köcheln lassen, bis das Gemüse sehr weich ist. Dann die Hafer-Cuisine hinzufügen und alles pürieren.

Mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und optional mit Kräutern garnieren.

Burrito Bowl

1 Entlastungtag · 2 Entlastungtag · 3 Entlastungtag · 1 Aufbautag · 2 Aufbautag · 3 Aufbautag · 4 Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 50 g Reis
- 100 g Süßkartoffel
- 1 TL Öl
- ½ Avocado
- 150 g kleine Tomaten
- 2 EL Mais
- Etwas Limette
- Frischer Koriander
- Salz, Pfeffer, Chili

ZUBEREITUNG

Den Reis kochen.

Die Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl bei mittlerer Hitze langsam garen. Gegen Ende der Garzeit den Mais hinzufügen und erwärmen.

Die Avocado in Scheiben schneiden und die Tomaten halbieren.

Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit Limettensaft beträufeln und mit frischen Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Toskanischer Brotsalat

1	2	3	1	2	3	4
Entlastungtag	Entlastungtag	Entlastungtag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag	Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 1 Vollkornbrötchen (am besten vom Vortag)
- 200 g kleine Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Zwiebel
- frisches Basilikum
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch hacken und in etwas Öl vorsichtig anbraten.

Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben.

Währenddessen die Tomaten schneiden und das Dressing anrühren.

Die knusprigen Brötchen-Stücke zur Tomaten- und Dressingmischung geben und vorsichtig unterheben.

Sandwich mit Erbsencreme

1 — 2 — 3 — 1 — 2 — 3 — 4

Entlastungtag | Entlastungtag | Entlastungtag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 75 g Hokkaido Kürbis (alternativ Karotten)
- 1 EL Kichererbsen
- ¼ TL Currypulver
- Etwas Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
- 75 g TK Erbsen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Etwas Minze
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Etwas Salat

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis in Spalten schneiden. Die Kichererbsen abgießen und abspülen. Beides in einer Auflaufform mit Curry, Paprikapulver und 1 EL Olivenöl mischen. 20-25 Minuten rösten.

Die Erbsen in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Abgießen und mit dem Zitronensaft und Olivenöl grob pürieren. Die Minze fein hacken und unterrühren.

Die Erbsencreme würzen und zusammen mit den restlichen Zutaten auf das Brot geben.

Thai Curry

1 — 2 — 3 — 1 — 2 — 3 — 4

Entlastungtag | Entlastungtag | Entlastungtag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Grüne Currypaste
- ½ Zucchini
- 1 Möhre
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Limette
- 1 cm Ingwer
- ¼ Brokkoli
- 50 g grüne Bohnen
- 120 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 40 g Reis
- ggf. Koriander oder Petersilie

ZUBEREITUNG

Für das Thai-Curry setzt du Reis zum Kochen auf.

Danach schneidest du die Zucchini in Würfel und zerteilst den Brokkoli in kleine Röschen. Die grünen Bohnen kannst du je nach Größe dritteln oder halbieren. Die Frühlingszwiebeln und die Möhren werden in kleine Streifen geschnitten. Der Ingwer wird geschält und anschließend klein gehackt.

Anschließend Öl erhitzen, Currypaste zugeben und anbraten - Ingwer und Frühlingszwiebeln zugeben und mit anbraten.

Danach das grüne Gemüse zugeben und 5 Minuten gemeinsam anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Kokosmilch zugeben. Als letztes Möhren zugeben und alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen. Mit Limette verfeinern und genießen!

Ofentomatensuppe

1 — 2 — 3 — 1 — 2 — 3 — 4

Entlastungtag | Entlastungtag | Entlastungtag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag | Aufbautag

ZUTATEN *Für 1 Portion*

- 500 g Tomaten
- ½ Spitzpaprika
- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1/3 TL Paprikapulver
- 1/3 TL getrockneter Oregano
- Etwas frischer Rosmarin
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1-2 Stiele frischer Basilikum
- 80-100 ml Gemüsebrühe
- 20 g gemischte Nüsse
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Paprikapulver
- ¼ TL Salz
- 2 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten halbieren, die Paprika in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen mit Paprikapulver, Oregano, Rosmarin, Salz und Pfeffer auf's Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Öl, Currypulver, Paprikapulver, Salz und Agavendicksaft / Ahornsirup mischen und zu den Nüssen in die Pfanne geben. Unter Rühren karamellisieren lassen, dann herausnehmen.

Die gerösteten Tomaten mitsamt Sud, Basilikumblättern und Gemüsebrühe im Mixer fein pürieren. Mit den Nüssen, Tahin, Olivenöl und Basilikum anrichten.

Während des Saftfastens

BRÜHEN

Für deinen Salz- und Mineralstoffhaushalt empfehlen wir dir, während des Saftfastens mindestens eine Brühe pro Tag zu dir zu nehmen. Falls du Lust hast, diese selbst zu kochen, haben wir unsere liebsten Brühen-Rezepte für dich gesammelt. Die Rezepte reichen jeweils für 2 Portionen Brühe.

KARTOFFEL-KAROTTEN BRÜHE

Zutaten

- 1 L Wasser
- 250 g Kartoffeln
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Karotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 g Salz
- 4 Zweige Rosmarin (frisch)

TOMATEN BRÜHE

Zutaten

- 1 L Wasser
- 250 g Tomaten
- 200 g Kartoffeln
- ½ Stange Porree
- 100 g Karotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 g Salz
- 4 Zweige Basilikum (frisch)

PILZBRÜHE BRÜHE

Zutaten

- 1 L Wasser
- 200 g Champignons
- 25 g getrocknete Pilze*
- 250 g Kartoffeln
- ½ Stange Porree
- 100 g Karotten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 g Salz
- 4 Zweige Thymian

** Vor der Zubereitung 1h in Wasser einweichen*

ZUBEREITUNG

Das Gemüse gut waschen, in ca. 1cm große Stücke schneiden und in einen Topf geben.

Wasser, Kräuter und Salz zum Gemüse geben und zum Kochen bringen.

Zugedeckt min. 30 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse kann auch gerne 60 Minuten köcheln. Dadurch erhält deine Brühe einen noch intensiveren Geschmack.

Die gekochte Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen, wobei die entstandene Brühe unbedingt aufgefangen werden sollte.

Die entstandene Gemüsebrühe mit Gewürzen abschmecken.

Dein Ernährungsplan

Wir haben für dich einen Ernährungsplan für die Entlastungs- und Aufbautage zusammengestellt.

Falls du dir lieber einen eigenen Ernährungsplan zusammenstellen möchtest oder noch andere Rezeptideen hast, kannst du unsere Vorlage auf der nächsten Seite Verwenden.

Unsere Rezeptvorschläge für das Frühstück, Mittagessen und Abendessen müssen nicht zu den jeweiligen Tageszeiten gegessen werden. Du kannst kombinieren, wie du möchtest. Achte jedoch darauf nur Rezepte zu verwenden, die für den jeweiligen Tag auch geeignet sind. Bei deinen eigenen Rezepten solltest du beachten, dass sie ausreichend Gemüse und Obst enthalten, nicht sehr fettig und am besten pflanzlich sind.

Entlastungstage	1	2	3
FRÜHSTÜCK	Carrot Cake Oats	Apfel-Pekannuss Overnight Oats	Obstsalat
MITTAG	Thai Kokos Suppe	Fruchtige Linsensuppe	Gemüse-Kumpir
ABEND	Couscous Salat	Grüne Power Bowl	Cremige Karottensuppe

Aufbautage	1	2	3	4
FRÜHSTÜCK	Fasten-brechen: Apfel	Grüner Smoothie	Golden Milk Porridge	Dinkel-Pancakes
MITTAG	Rote Beete Suppe	Pastinaken-suppe	Burrito Bowl	Sandwiches mit Erbsencreme
ABEND	Ofengemüse	Brokkoli-Salat	Toskanischer Brotsalat	Spinat-pfannkuchen

Entlastungstage	**1**	**2**	**3**
FRÜHSTÜCK			
MITTAG			
ABEND			

Aufbautage	**1**	**2**	**3**	**4**
FRÜHSTÜCK				
MITTAG				
ABEND				

KALE AND ME

Vorsetzen 53 | 20459 Hamburg

hallo@kaleandme.de | www.kaleandme.de

Dieses Papier besteht aus 100% recyceltem Material.