



Tag 1

Morgens

“Bä(e)rige Haferflocken”

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 250 g Heidelbeeren (alternativ: andere oder gemischte Beeren TK)• 100 g gehackte Mandeln• 8 EL Haferflocken• 400 ml Wasser• 1 Prise Salz• 10 EL Naturjoghurt <p>Kalorien pro Portion: 524 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Als Frühstück sollte die Portion ausreichend sein.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Zubereitung:

Rösten Sie die Mandel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht an. Gelegentlich umrühren, damit sie nicht schwarz werden. Wenn Sie gut duften, sind sie fertig.

Währenddessen kochen Sie die Haferflocken mit Wasser und einer Prise Salz kurz auf. Schalten Sie den Herd aus, lassen den Topf aber noch ca. 5 min. auf der Platte, damit die Haferflocken gut ausquellen. Danach nehmen Sie den Topf vom Herd, rühren Agavendicksaft, Joghurt und die gerösteten Mandeln unter und lassen alles kurz abkühlen. Zum Schluss wird der Joghurt eingerührt und alles auf zwei Schälchen verteilt.

Lassen Sie uns kurz über Hafer plaudern:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Hafer ist nicht ertragreich und auch nicht so einfach zu ernten wie Weizen oder Gerste. Was dazu führte, dass der Mensch das Getreide lange Zeit nicht beachtete und erst ganz zuletzt in die Züchtung eingriff. Deshalb dürfte Hafer heute zu den ursprünglichsten Gräsersamen zählen.

Das Getreide ist ein hervorragender Nährstofflieferant, welches schon in kleinen Verzehrsmengen eine imposante Menge wichtiger Nähr- und Vitalstoffe liefert. 40 Gramm Haferflocken enthalten beispielsweise 7,8 Mikrogramm Biotin, das entspricht einem Viertel der empfohlenen Tagesdosis. Biotin sorgt unter anderem für feste Nägel, gesunde Haut und nicht zuletzt für schönes Haar. Gleichzeitig ist Hafer eine sehr gute Zinkquelle: 100 g enthalten 4.300 Mikrogramm Zink - das ist soviel wie ein kleines Steak.

Mittags

Bulgursalat

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 200 g grober Bulgur• 400 ml Gemüsebrühe• 250 g Salatgurke• 2 Fleischtomaten• 2 Möhren• 1 Bund glatte Petersilie• 2 Zweig Minze• etwas Salz, Pfeffer, Muskat	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Entweder Portion verdoppeln oder Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten in der Pfanne anbraten und dazu reichen. Hähnchenbrustfilet gibt es am 2. Tag, insofern können Sie gleich ein paar mehr kaufen.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Zubereitung:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Rösten Sie den Bulgur in einem heißen Topf ohne Fett ca. 1 Minute an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, lassen alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten ausquellen. Anschließend abkühlen lassen und dabei mehrmals umrühren.

Währenddessen Gurke und Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Bei der Tomate Kerne und Stielansatz entfernen. Die Möhre waschen, putzen und fein raspeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und fein hacken.

Dressing

Zutaten:	Zubereitung
<ul style="list-style-type: none">• 4 EL Olivenöl• 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)• Salz• Pfeffer• 1 Prise Zucker• Kreuzkümmel (alternativ Muskatnuss) <p>Kalorien pro Portion: 680 kcal</p>	<p>Für das Dressing zunächst Zitronensaft mit den Gewürzen verrühren. Dann schlagen Sie das Öl mit dem Schneebesen unter.</p> <p>Mischen Sie nun in einer großen Schüssel den abgekühlten Bulgur mit dem Gemüse und den Kräutern. Anschließend das Dressing unterrühren. Bevor Sie servieren, schmecken Sie den Salat mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel oder Muskatnuss ab.</p>



Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Was ist Bulgur eigentlich?

In einigen Teilen des Orients ist Bulgur Hauptnahrungsmittel. Es wird wie zum Beispiel Reis als Beilage gereicht. In den vergangenen Jahren ist das Getreide auch in Deutschland angekommen. Bulgur ist sehr nährstoffreich, enthält unter anderem verschiedene B-Vitamine sowie Vitamin E und die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor. Wie alle Weizenprodukte enthält er auch Gluten. Damit ist er für Menschen, die an Glutenunverträglichkeit leiden, nicht geeignet. Alternativ können diese Quinoa verwenden.

Bulgur ist ziemlich kalorienreich. 100 Gramm schlagen mit ungefähr 350 kcal zu Buche. Keine Angst, zum Abnehmen ist Bulgur sehr gut geeignet, weil er nach dem Quellen nur noch ca. 110 kcal hat und zudem aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes lange satt macht.

Abends

Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 250 g frischer Blumenkohl• 250 g frischer Brokkoli• 1 Kartoffeln• 50 g magerer Kochschinken• 100 g (bis 16% Fett) Frischkäse• alternativ: 200 g (10% Fett) saure Sahne• 100 ml (1,5% Fett) Milch• 1 Zehe Knoblauch• 1/2 Zwiebel• frische (oder TK) Petersilie• 4 Eier• Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Verdoppeln Sie die Zutatenmengen.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> Kochschinken weglassen</p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- 50 g Parmesan

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Kalorien pro Portion: 316 kcal

Zubereitung:

Blumenkohl und Brokkoli, waschen, klein schneiden und in kochendem Wasser ca. 8 Minuten blanchieren. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden und ca. 4 Minuten in kochendem Wasser vorgaren. Inzwischen Knoblauch hacken, Zwiebel klein würfeln und Petersilie zerkleinern. Kochschinken in kleine Stücke schneiden zupfen.

Frischkäse, Milch und die Eier zu einer glatten Masse verrühren. Knoblauch, Petersilie und Zwiebelwürfel dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Messerspitze Cayennepfeffer würzen.

Geben Sie den Blumenkohl, Brokkoli und Kochschinken in eine Auflaufform. Die Kartoffelscheiben stecken Sie beliebig dazwischen. Das ganze mit der Eiersahne übergießen. Wer mag, kann noch etwas Muskat über den Auflauf geben. Den Auflauf in den Backofen stellen und ca. 35 Minuten bei Ober-/Unterhitze backen. Kurz vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.