



Tag 2

Morgens

Vollkornbrötchen mit Kräuter-Ei-Frischkäse

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 2 Vollkornbrötchen (normale Größe)• 2 Eier• 200 g körniger Frischkäse• 30 g gemischte Kräuter• 2 TL Zitronensaft• Salz, Pfeffer• 1 Fleischtomate alternativ: 1 kleine Gurke• 5 Radieschen <p>Kalorien pro Portion: 355 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 zusätzliches Brötchen• 1 zusätzliches Ei <p>Die Brötchenhälften dünn mit Butter bestreichen, 1 Scheibe Tomate auf je eine Hälfte legen, die Eierscheiben verteilen, mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Zubereitung:

Eier hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und klein schneiden. Als Kräuter eignen sich: Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten), Kresse (optimal: Brunnenkresse), Basilikum, Petersilie und frische Thymianblättchen. Einige Blätter zum Garnieren aufheben.

1 Ei fein hacken und zusammen mit den Kräutern unter den Frischkäse mischen, mit Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen. Tomate, Gurke oder Radieschen (je nach Vorlieben und Verträglichkeit können Sie auch Kohlrabi, rote Paprika, Chicoree etc. verwenden) Scheiben schneiden, das übrige Ei ebenfalls. Brötchen halbieren, mit dem Ei-Kräuter-Frischkäse bestreichen, Tomaten, Gurken oder



Ein Service von:

intervallfasten.org

Radieschenscheiben sowie die Eierscheiben darauf verteilen und mit den beiseite gestellten Kräuter garnieren. Bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Mittags

Bunte Salat-Bowl

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 400 g Blattsalat (Feldsalat, Babyspinat, Römersalat etc. einzeln oder gemischt)• 1 rote Paprika• 2 Tomaten• 8 Radieschen• 10 schwarze oder grüne Oliven• ½ Bund Petersilie• ½ Päckchen Kresse (Brunnenkresse)• 2 TL Leinöl (ersatzweise Hanf- oder Olivenöl)• Salz, Pfeffer, Curcuma <p>Kalorien pro Portion: 460 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Reichen Sie Ihrem Partner Brot zum Salat. Sehr gut passt Ciabatta.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Zubereitung:

Waschen Sie den Salat und zupfen ihn, wenn notwendig, in mundgerechte Stücke. Paprika, Tomaten, Radieschen und Petersilie waschen und kleinschneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Das Öl mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Curcuma würzen. Das Dressing über den Salat geben und alles gut verrühren. Zum Schluss die Oliven hinzugeben und die Kresse über den Salat geben.

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.



Abends

Hähnchenrolle im "Schlafrock"

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 2 Stk. Hähnchenbrustfilets je ca. 200 g• ½ TL Salz• ½ TL Pfeffer• ½ EL Paprikapulver edelsüß• ½ EL Rosmarin• 150 gr. Gouda oder Schweizer Käse• 150 gr. Kochschinken• 1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)• 30 gr. Senf• ½ Stk. Ei geschlagen <p>Kalorien pro Person: 660 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 zusätzliches Hähnchenbrustfilets <p><i>Für Vegetarier:</i> <i>Hähnchenbrustfilet weglassen,</i></p> <ul style="list-style-type: none">• dafür Tofu und Spinat (TK) <p>Den Blätterteig mit ein wenig Senf und dem aufgetauten Spinat bestreichen, Käse drauflegen und den geräucherten Tofu darüber bröseln. Eine weitere Käsescheibe drauflegen und einrollen. Mit dem geschlagenen Ei bestreichen.</p> <p>ca. 30 Minuten bei 180 Grad Umluft backen bzw. bis der Blätterteig goldbraun ist.</p>

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit einem Fleischklopfer (oder einer Pfanne) die Filets plattieren. Sie können die Filets dazu in Frischhaltefolie einwickeln. Anschließend auf jedes Hähnchenbrustfilet eine Scheibe Käse (Gouda, Schweizer Käse), eine Scheibe Kochschinken und als Abschluss eine weitere Käsescheibe geben. Jedes Filet aufrollen, in Frischhaltefolie fest einwickeln und kalt stellen.

Währenddessen den Blätterteig ausrollen, mit Senf bestreichen und gerebelten Rosmarin (frischen Rosmarin klein hacken) bestreuen. Die Hähnchenbrustfilets aus dem Kühlschrank nehmen, Frischhaltefolie entfernen und je ein



Ein Service von:

intervallfasten.org

Hähnchen-Käse-Schinken-Päckchen auf den Blätterteig legen und fest einrollen. Mit dem geschlagenen Ei bestreichen.

Die Blätterteigrollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Dazu einen Salat aus Cherry-Tomaten, Babyspinat und Avocados servieren. Die Tomaten halbieren, Avocados würfeln und alles in eine Schüssel geben. Babyspinat hinzufügen und alles vermischen. Ein Dressing aus 2 EL Öl (Lein- oder Hanföl bevorzugen) 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Curcuma herstellen und über den Salat gießen.

Was sind gute Öle?

Fett ist für den menschlichen Organismus überlebenswichtig. In Kombination mit fetthaltigen Lebensmitteln kann unser Körper die fettlösliche Vitamine A, D, E und K besser aufnehmen. Zum Aufbau von Zellen, Nerven und Hormonen werden mehrfach ungesättigte Fettsäuren benötigt. Die Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Während wir häufig gesättigte Fettsäuren zu uns nehmen, kommen die ungesättigten oftmals zu kurz, obwohl gerade sie lebenswichtig sind. Zudem enthalten Öle Vitamine, vor allem Vitamin E, das als Zellschutz gilt.

Es gibt jedoch kein Öl, das die perfekte Zusammensetzung für den menschlichen Körper bietet. Das gesündeste Öl gibt es nicht, vielmehr muss man Öle mischen bzw. abwechseln, damit der Körper das erhält, was er braucht.

Lein-, Hanf-, Oliven- und Sonnenblumenöl (nur die sehr gute Qualität) zählen zu den gesunden Ölen. Sie sollten allerdings immer kalt verwendet werden, d.h. sie sind nicht zum Braten bei hohen Temperaturen geeignet. Werden sie stark erhitzt, setzen sie schädlich Stoffe frei. Für Salate, Smoothies und kalte Speisen sollten Sie diese in Kombination bzw. abwechselnd in der Küche verwenden. Erdnuss- und Kokosöl sind ebenfalls gesund und nehmen einem hohe Brat- bzw. Kochtemperaturen nicht krumm.

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.