



Tag 4

Morgens

Orangen-Mango Smoothie

Smoothies sind gesund, reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Allerdings sättigen sie nicht anhaltend, weil sie einfach so runter getrunken werden. Dadurch können sie sogar appetitanregend wirken. Damit die im Smoothie enthaltenen Vitalstoffe von unserem Körper auch gut aufgenommen und verarbeitet werden können, ist es besser, den Smoothie zu löffeln. Dann macht er auch länger satt.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 5 Orangen (Saftorangen)• 1 essreife Mango• 1 essreife Banane• 150 g Naturjoghurt• 1 EL Leinöl• 2 EL gemahlene Mandeln• Zimt <p>Kalorien pro Portion: 297 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> 1 Brötchen mit Quark, ein paar Bananenscheiben auflegen und mit etwas Zimt bestreuen, zum Smoothie reichen.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Zubereitung:

Die Saftorangen halbieren und auspressen. Mango waschen, schälen und in Scheiben vom Stein schneiden, die Scheiben grob würfeln. Banane schälen und in Stücke teilen. Naturjoghurt und das Öl hinzufügen. Die Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren oder im Smoothie-Maker verarbeiten. Auf 2 Gläser (ca. 300 ml) verteilen und jeweils 1 EL der gemahlenden Mandeln als Topping auf den Smoothie geben, mit Zimt bestreuen.

Warum nicht einmal flüssig frühstücken? Wenn Sie morgens wenig Zeit haben, ist dieser Smoothie ideal für Sie. Er enthält viele Vitalstoffe. Das Vitamin A aus der Mango ist zudem ein "Schönmacher", denn es fördert u.a. die Zellerneuerung der Haut.

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.



Mittags

Gefüllte Gurke

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 2 Mini- oder Landgurken• 8 Cocktailtomaten• 200 g körniger Frischkäse• 4 frische Basilikumstiele• 2 EL Pinienkerne• Salz, Pfeffer, Paprikapulver <p>Dazu:</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 Scheiben Vollkornbrot mit je• 1 TL Meerrettich (Glas) bestreichen. Die in feine Scheiben geschnittene• Rote Bete (eingeschweißt; geschält; 220g) auf die Brotscheiben legen,• salzen und pfeffern, mit• Kapuzinerkresse oder Schnittlauch garnieren. <p>Kalorien pro Portion: 420 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Portion vergrößern</p> <p>Für Vegetarier: geeignet</p>

Zubereitung:

Gurken waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Cocktailtomaten waschen, vierteln, Stielansätze entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Den Frischkäse in eine Schüssel geben, mit den Tomatenwürfeln mischen und mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Tomaten-Frischkäse in die Gurkenhälften füllen. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und



Ein Service von:

intervallfasten.org

diese in feine Streifen schneiden. Die Gurkenhälften damit bestreuen und anschließend die Pinienkerne darauf verteilen.

Abends:

Omelett mit Tomaten und Basilikum

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 4 Eier• 250 g reife Tomaten• 2 EL Olivenöl• Parmesan (ca. 10 g)• 2 Stiele Basilikum• Salz, Pfeffer <p>Kalorien pro Portion: 354 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Bruschetta zum Omelett</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 Scheiben Weißbrot getoastet oder in der Pfanne geröstet.• Tomatenwürfel auflegen• mit Salz und Pfeffer würzen• ein paar Basilikumblätter• ½ Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und oben auflegen• Jede Scheibe mit zwei Sardinen belegen <p>Für Vegetarier: geeignet</p>

Zubereitung:

Überbrühen Sie die Tomaten mit kochendem Wasser, danach abschrecken, häuten, entkernen und grob würfeln. Wer den Aufwand nicht betreiben möchte, kann auf geschälte Tomaten aus der Dose zurückgreifen.

In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Tomaten hinzufügen, salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten dünsten. Währenddessen das Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Den Parmesan reiben und die Eier verquirlen.

Die Tomaten aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Parmesan und dem Basilikum zu den Eier geben. Alles nochmals würzen und gut mischen.

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

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Eier-Tomaten-Mischung dazugeben und von jeder Seite ca. 4 Minuten stocken lassen. Mithilfe eines großen Tellers können Sie das Omelette einfach wenden.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.