



Tag 7

Morgens

Overnight Oats Heidelbeere

Overnight Oats können bereits am Vorabend zubereitet werden. Morgens nimmt man sie nur noch aus dem Kühlschrank, verfeinert sie nach Belieben mit frischen Früchten, Nüssen oder Samen - fertig.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 5 EL Haferflocken• 120 ml Mandelmilch• 2 Handvoll frische Heidelbeeren (alternativ: Beerenmischung TK, über Nacht auftauen lassen)• 1 TL Ahornsirup (alternativ: Agavensirup)• Zimt <p>Kalorien pro Portion: 403 kcal</p>	<p>5:2-Intervallfasten-Methode</p> <p>Wasser, Kaffee (schwarz), Tee (Kräutertee, ungesüßt)</p> <p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Ausreichend</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Zubereitung:

Haferflocken, Mandelmilch und Ahorn- oder Agavensirup in einem großem Glas vermengen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am Morgen aus dem Kühlschrank nehmen, kurz mit dem Löffel umrühren, die Pflaume in mundgerechte Stücke schneiden und darüber geben. Wer mag, kann noch einen 1 EL stichfesten Naturjoghurt als Sahnehäubchen oben aufsetzen. Nach Belieben mit Zimt verfeinern.

Was sind Overnight Oats?

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

Hinter dem spektakulären Begriff Overnight Oats verbergen sich ganz unspektakuläre Hafer- oder Dinkelflocken, die über Nacht eingeweicht werden. Das lässt sich sehr gut vorbereiten, so dass die gesunden Haferflocken morgen nur noch mit Obst, Nüssen, Samen und Gewürzen aufgepeppt werden müssen. Die enthaltenen Ballaststoffe und komplexen Kohlenhydrate machen lange satt, die Gefahr von Heißhungerattacken wird geringer.

Mittag

Nudel-Thunfisch-Salat

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 150 g Dinkelnudeln• z.B. Spaghetti vom Vortag, Farfalle oder Spirelli)• 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 120 g)• Eingelegte getrocknete Tomaten (50 g)• 2 Stangen Staudensellerie• 1 süße Zwiebel (mittlere Größe)• ¼ Bund Rucola• 3 EL Algenöl (alternativ: Lein- oder Olivenöl)• ½ halbe Zitrone• Salz, Pfeffer <p>Kalorien pro Portion: 578 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> größere Nudelportion <i>Für Vegetarier:</i> Thunfisch durch Tofu ersetzen</p> <p>5:2-Intervallfasten-Methode</p> <p>Thunfisch-Salat 150 g Dinkelnudeln weglassen; 80 g Thunfisch ansonsten den Salat wie beschrieben zubereiten</p> <p>Kalorien pro Portion: 300 kcal</p>

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen bzw. die am Vortag bereits mehr gekochten verwenden. Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke teilen.

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

Staudensellerie waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streife schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Rucola waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke schneiden.

Nudeln abgießen und alle Zutaten miteinander vermengen bzw. die Zutaten unter die bereits vorgekochten Nudeln mischen. Zitrone auspressen, 2 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und dem Öl verrühren, über die Nudel geben und alles gut mischen. 15 Minuten ziehen lassen, abschmecken und ggfs. nachwürzen.

Abends

Kalbsschnitzel Picata

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 2 Kalbsschnitzel á 150 g• ½ Knoblauchzehe• ½ Bund Rucola (alternativ: Bärlauch, dann Knoblauchzehe weglassen)• 1 TL Pinienkerne• 20 g Pecorino o. Parmesan• 1 ½ EL Olivenöl• 2 EL Orangensaft• Salz, Pfeffer aus der Mühle,• 4 Salbeiblätter <p>Kalorien pro Portion: 425 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Kleine Frühlingskartoffeln, waschen, kochen, vierteln und in Fett in der Pfanne anbraten.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> Statt Kalbsschnitzel</p> <ul style="list-style-type: none">• Sellerieschnitzel <p>Knollensellerie waschen, schälen, in ca. 2 cm große Scheiben schneiden. In einem verquirltem Ei wenden, danach mit Mandelmehl panieren. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit etwas Olivenöl 8-10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.</p> <p>5:2-Intervallfasten-Methode</p> <p>Kalbsschnitzel durch 100 g Räucherlachs ersetzen, aus den</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

	<p>anderen Zutaten einen Salat machen. Die Salbeiblätter in einer Pfanne mit etwas Butter knusprig braten und auf den Salat geben.</p> <p style="text-align: right;">Kalorien pro Portion: 265 kcal</p>
--	--

Zubereitung:

Kalbsschnitzel zwischen Frischhaltefolie flach plattieren, jedes Schnitzel halbieren. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, auskühlen lassen. Inzwischen den Knoblauch klein schneiden, den Parmesan in Scheiben schneiden. Rucola, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan zusammen mit dem Olivenöl in einem Zerkleinerer oder mit dem Pürierstab zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten je 2-3 Minuten bei mittlere Hitze braten. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen, die gewaschenen und trockengetupften Salbeiblätter in die Butter geben und anbraten, bis sie knusprig sind. Je 2 Schnitzelhälften mit etwas Pesto dazwischen aufeinandergeben, ein Salbeiblatt oben auflegen und alles mit einem Zahnstocher feststecken.

Währenddessen die Pfanne mit dem Orangensaft ablöschen und 1-2 Minuten einkochen lassen. Das Kalbfleisch auf Tellern anrichten und mit der Orangensoße beträufeln.

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.