



Tag 4

Morgens

Superfood-Bowl

“Superfoods” sind in aller Munde. Kein Wunder, denn die vielen Powerstoffe tun unserem Organismus gut. Deshalb beginnen wir den Morgen gleich mit dem gesunden “Kraftstoff” als Smoothie, gießen ihn in eine Müslischale und toppen ihn mit ein paar frischen Extras. Dann wird er genüsslich gelöffelt, das ist praktisch und hält auch noch länger satt.

Es müssen nicht immer weitgereiste exotische Lebensmittel sein. Viele unserer Lebensmittel sind genauso nährstoffreich, häufig frischer und preisgünstiger. Also “bauen” wir unsere Superfood-Bowl jetzt mal ganz heimisch auf.

Zutaten:	
Für den Smoothie <ul style="list-style-type: none">• 12 Erd- oder Himbeeren - am liebsten frische; ca. 160 g, 4 Stück für das Topping beiseite legen• 1 mittelgroße Banane• 300 ml gekühlte Mandelmilch• 1 EL Hafer- oder Dinkelflocken• 2 EL Leinsamenschrot• 2 EL Hirse Für das Topping <ul style="list-style-type: none">• 4 Erd- oder Himbeeren• 1 Handvoll Blaubeeren• 1 EL Haferflocken• 1 EL Nüsse oder Samen• 1 EL rohe Kakao Nibs	<u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Der Smoothie-Bowl dürfte Ihrem Partner*in zum Frühstück ausreichend versorgen. Ansonsten zwei leicht gebutterte Scheiben Toast dazu servieren. <i>Für Vegetarier:</i> geeignet

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

Pro Portion ca. **309 kcal**

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Smoothie in einen kraftvollen Mixer geben und fein pürieren.
2. Smoothie auf zwei Schalen verteilen, die Toppits darüber geben und mit Erdbeerscheiben oder Himbeerhälften garnieren.

Rezept-Tipp: Für die Smoothie-Bowl eignen sich auch andere frische oder gefrorene Beeren, Obst, Nüsse und Samen. Probieren Sie es aus.

Übrigens ...

Superfoods wie Moringa, Chiasamen, Matcha & Co. klingen sexy. Wer sich nicht mit weitgereisten exotischen Superfood anfreunden kann, bedient sich an der breiten Auswahl an heimischen bzw. an kurzgereisten Superfoods:

Leinsamen statt Chiasamen

Hirse und Hafer statt Quinoa

Walnüsse statt Avocado

Schwarze Johannisbeeren und Sanddorn statt Goji-Beeren

Blaues Obst und Gemüse statt Açaï-Beeren

Mittags

Maultaschensalat

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

Nun geht es auf nach Baden-Württemberg. Die kleinen "Gottesbescheißerle", fast so etwas wie ein Nationalgericht der Schwaben, kommen als schmackhafter Salat daher. Maultaschen gibt es mittlerweile in vielen Regionen Deutschlands, sie sind fix und fertig in diversen Supermärkten aus der Kühltheke zu haben.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">● 360 g Maultaschen - fertige, aus der Kühltheke● 200 g Rucola● 2 Tomaten● 2 Mini-Gurken● 1 rote Paprika <p>Für das Dressing:</p> <ul style="list-style-type: none">● 100 g Joghurt - natur● 1 Spritzer Zitronensaft● 2 EL weißer Essig - naturtrüber Bio-Apfelessig schmeckt sehr gut dazu● 2 EL Olivenöl● ½ Bund Petersilie● Salz, Pfeffer aus der Mühle, evtl. etwas Zucker	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Eine größere Portion reichen.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> Kaufen Sie vegetarisch gefüllte Maultaschen. Mittlerweile gibt es diese in vielen Supermärkten.</p>

Pro Portion ca. **610 kcal**

Zubereitung:

1. Maultaschen in Streifen schneiden, in eine Pfanne mit etwas Wasser geben, Deckel auflegen und 8-10 Minuten im Wasser braten lassen. Ab und an umrühren, eventuell etwas Wasser nachfüllen.

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

2. Währenddessen das Gemüse waschen und putzen. Paprika in Würfel, Gurke in Scheiben schneiden, Tomaten achteln. Rucola trocken schütteln oder dem Salat ein paar Runden in der Salatschleuder gönnen.
3. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Essig und Öl aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterrühren.

Abends

Asiatische Kichererbsen-Gemüsesuppe

Was Suppen anbelangt, sind Asiaten Profis. Würzige, aromatische Suppen werden in Asien in Suppenküchen am Straßenrand angeboten und im China-Restaurant stehen einige auf der Karte. Wenn es mal schnell gehen muss, ist diese Suppe mit vielen gesunden Zutaten fix vom Herd auf dem Tisch. Ein wenig Gemüse schnippeln und der Rest erledigt sich fast wie von selbst.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">● 350 g Kichererbsen - aus dem Glas, abgetropft● 150 g TK-Erbesen● 100 g Asia-Nudeln - Glasnudel● 1,5 l Gemüsebrühe● 2 EL Erdnussöl● 1 EL Tomatenmark● 1 EL Sojasauce● 1 Zwiebel● 1 Knoblauchzehe● 2 Stangen Sellerie● 2 Karotten● 1 TL Currypulver● 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Eine größere Portion reichen bzw. mehr Glasnudeln kochen.</p> <p>Für Vegetarier: geeignet</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

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 EL Korianderblätter, gehackt -
alternativ glatte Petersilie• Salz, Pfeffer aus der Mühle | |
|---|--|

Pro Portion ca. **510 kcal**

Zubereitung:

1. Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen, die klein gewürfelte Zwiebel und den gepressten Knoblauch darin in 1-2 Minuten glasig dünsten.
3. Sellerie, Karotte hinzugeben, mit Currypulver und Kreuzkümmel würzen und 2 Minuten garen.
4. Tomatenmark leicht anrösten, Kichererbsen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
5. Alles zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Anschließend TK-Erbesen, Glasnudeln und Koriander oder Petersilie untermischen, ca. 2-3 Minuten in der Suppe garen lassen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

<p>Rezept-Tipp: Wenn Sie es scharf mögen, geben Sie frische kleingehackte rote Chilischote dazu oder würzen die Suppe mit Chiliflocken.</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.