



Tag 6

Morgens

Frühstücksmuffins “easy-peasy”

Diese Frühstücksmuffins sind ratzfatz gemacht und dazu auch noch super gesund. Die Kleinen sind saftig und süß - und ganz ohne Zucker. Da kann man getrost einen mehr verputzen, z.B. beim gemütlichen Wochenendfrühstück mit der ganzen Familie. Außerdem sind sie To Go-approved und begleiten Sie gerne ins Home-Office, ins Büro oder zur Arbeit. Das Rezept ist für 4 Portionen ausgerechnet.

Zutaten:	
Das Rezept ist für 4 Portionen . Die Muffins können gut eingefroren werden. <ul style="list-style-type: none">• 2 Bananen - sehr reif• 250 g Haferflocken - fein gemahlen• 250 Mandelmilch• 80 ml Rapsöl mit Buttergeschmack• 2 TL Backpulver• 1 TL Zimt• 2 EL Cranberries - getrocknet• 2 EL Mohn• 2 EL Mandelsplitter	<u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Ihr Partner*in darf öfter zugreifen <i>Für Vegetarier:</i> geeignet 5:2-Intervallfasten-Methode Sie dürfen leider nicht zugreifen. Aber die kleinen saftigen und süßen Muffins sind vielleicht an einem Nicht-Fastentag eine Frühstücksalternative. Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee

Pro Portion ca. **350 kcal**

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

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Bananen mit der Gabel zu Mus zerdrücken, mit Mandelmilch und Öl verrühren. Beiseite stellen.
3. Haferflocken fein mahlen, Backpulver, Zimt, Cranberries, Mohn und Mandelsplitter in einer Rührschüssel vermengen.
4. Nun die flüssigen Zutaten in die Rührschüssel geben und alles zu einem glatten, homogenen Teig verrühren.
5. Den Teig in eine gefettete Muffinform füllen.
6. 30 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze backen. Auskühlen lassen.

Übrigens ...

Werfen Sie Bananen mit schwarzer Schale nicht weg. Aus ihnen können Sie bergeweise Gesundes und Leckerer zaubern. Zugegeben, frische Bananen sind pur leckerer. Jedoch ist die Konsistenz und Süße einer vollreifen Banane beim Backen oder der Zubereitung eines Desserts unschlagbar. Der Clou ist außerdem: vollreife Bananen bzw. die, mit vielen braunen Flecken, sind noch gesünder und bekömmlicher als ihre gelben Kameraden. Sie sind besonders reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen - ein leckerer "Superfood".

Mittags

Lasagnesuppe vegetarisch

Für diese Suppe gibt es einen dreifachen Trommelwirbel: Innerhalb von nur 30 Minuten steht ein Gericht auf dem Tisch, bei dessen Anblick einem das Wasser im

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.



Mund zusammen läuft. Die aufkeimende Skepsis bei "Lasagnesuppe" und auch noch "vegetarisch" wird sich mit dem ersten Löffel verabschieden. Ganz sicher!

Einen Spaßfaktor gibt es noch obendrauf: Die Lasagneplatten dürfen in unregelmäßige Stücke zerbrochen werden - Sie müssen also Ihre Auflaufform nicht mehr bis auf den letzten Millimeter vermessen!

Zutaten:	
Für 4 Portionen <ul style="list-style-type: none">• 150 g Lasagneplatten• 700 g passierte Tomaten• 40 g Sojagranulat - mittlere Größe• 750 ml Gemüsebrühe• 15 g getrocknete Tomaten• 1 große Zwiebel• 2 mittlere Karotten - ca. 100 g• 2 Stangen Sellerie - ca. 125 g• 2 Zehen Knoblauch• 2 EL Tomatenmark• 2 TL Ahorn- oder Agavensirup• 3 EL Olivenöl• 1 TL Salz• 2 Lorbeerblätter• 1 Zweig Thymian• 1 TL Oregano - gerebelt• ¼ TL Chiliflocken Für das Suppen-Topping <ul style="list-style-type: none">• 40 g italienischer Reibekäse - Mozzarella passt ausgezeichnet• ¼ Bund glatte Petersilie• 4 Zweige Basilikum• Pfeffer aus der Mühle	Für den nicht fastenden Partner*in: Da das Rezept für 4 Personen ausgerichtet ist, darf (und wird!) Ihr Partner*in großzügig zugreifen. <i>Für Vegetarier:</i> geeignet 5:2-Intervallfasten-Methode Rote-Bete-Schmand-Suppe <ul style="list-style-type: none">• 500 g Rote Bete (vorgekocht, vakuumiert)• 1 Zwiebel• 1 Birne• 1 EL Öl• Salz, Pfeffer• ½ EL Gemüsebrühe (instant)• 1½ Stiele Petersilie• 50 g Schmand• 1 TL Meerrettich (Glas) <ol style="list-style-type: none">1. Rote Bete in Stücke schneiden, Zwiebel und Birne schälen, Birne entkernen und würfeln.2. In einem großen Topf Öl erhitzen. Rote Bete, Zwiebel- und



Ein Service von:

intervallfasten.org

	<p>Birnenwürfel andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen, aufkochen lassen, Gemüsebrühe einrühren. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln.</p> <p>3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. Schmand und Meerrettich glatt rühren und beiseite stellen.</p> <p>4. Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Meerrettichcreme und Petersilie toppen und servieren.</p> <p>Pro Portion ca. 270 kcal</p>
--	---

Pro Portion ca. **650 kcal**

Zubereitung:

1. Getrocknete Tomaten in feine Streifen oder Würfel schneiden (geht sehr einfach mit einer Schere) und ca. 5 Minuten in 50 ml heißem Wasser einweichen.
2. Zwiebel, Karotten und Sellerie putzen, in kleine Würfel schneiden. Tomaten abgießen, Einweichwasser beiseite stellen.
3. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Karotten, Sellerie und Tomaten hineingeben und mit ½ TL Salz würzen. Unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze 4 Minuten schmoren.
4. Den fein gehackten Knoblauch mit dem Tomatenmark, dem Sojagranulat und dem Sirup in den Topf geben und ca. 1 Minute unter Rühren rösten.

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

5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, passierte Tomaten und Einweichwasser der getrockneten Tomaten hinzugeben. Oregano, Chiliflocken, Lorbeerblätter und Thymianzweige hinzufügen, mit Salz abschmecken und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Lasagneplatten grob zerbrechen und unter die Suppe rühren. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen, ab und zu umrühren.
7. Reibekäse oder Mozzarella (zerzupft) auf der Suppe verteilen. Käse bei geschlossenem Deckel weitere 2 Minuten schmelzen lassen.
8. Suppe auf Tellern verteilen, mit fein gehackter Petersilie, Basilikumblättchen und grobem Pfeffer aus der Mühle garnieren und servieren.

Abends

Hähnchenbrust in BBQ-Mango-Soße

Holen Sie sich "Urlaub-Sonnenschein-Aromen" auf den Teller. Mit diesem süßsauren Genießer-Gericht zaubern Sie in Nullkommanichts exotische Urlaubsstimmung in Ihren Intervallfasten-Plan.

<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none">● 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)● 1 Mango● 1 Paprika - rot● 200 g Basmatireis● 1 Knoblauchzehe● 1 kleine Zwiebel● 1 EL Erdnussöl● 100 ml Ketchup● 2 EL Balsamico-Essig	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Kochen Sie eine größere Reisportion.</p> <p>Für Vegetarier: Ersetzen Sie das Fleisch durch Tofu, etc.</p> <p>5:2-Intervallfasten-Methode</p> <p>Superfood-Salat Zutaten für 1 Portion:</p> <ul style="list-style-type: none">● Rucola - zwei Hände voll
---	--

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 Stiele Basilikum• Salz, Cayennepfeffer	<ul style="list-style-type: none">• ½ Mango - ca. 200 g• ½ Avocado - ca. 100 g• 2 halbe Walnüsse• Saft einer ½ Zitrone• 1 EL Walnussöl• ½ TL Senf• Salz, Pfeffer aus der Mühle <ol style="list-style-type: none">1. Mango schälen, Fruchtfleisch in dünne mundgerechte Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln.2. Avocado halbieren, Kern entfernen und die eine Hälfte Fruchtfleisch in kleine Stücke oder feine Scheiben schneiden.3. Walnüsse zerkleinern. Rucola, Mango, Avocado und Nüsse in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.4. Für das Dressing Zitronensaft, Walnussöl und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.5. Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben. <p>Pro Portion ca. 390 kcal</p>
---	--

Pro Portion ca. **570 kcal**

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung garen.

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. Mango waschen und schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und klein würfeln. Paprika waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in eine große heiße Pfanne geben, Filets von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.
4. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im heißen Bratfett nun Knoblauch und Zwiebeln ca. 2 Minuten dünsten. Ketchup, Essig, $\frac{1}{8}$ L Wasser und die Mangowürfel zugeben. Aufkochen lassen und mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Alles in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
5. Alle Zutaten in die Pfanne geben, Soße darüber gießen und ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
6. Fleisch in Scheiben schneiden, auf zwei Teller verteilen, mit Reis und Soße anrichten. Mit Basilikumblätter garnieren.

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.