



Tag 7

Morgens

Pancakes

Es ist Sonntag und Zeit für ein ausgedehntes Familienfrühstück. Bei diesen Pancakes werden alle schnell um den Tisch sitzen. Die süßen Teigfladen werden komplett ohne Zucker zubereitet und sind zudem noch glutenfrei - also wirklich keine große Sünde, wenn man öfter zugreift. Damit dies auch jeder kann, ist das Rezept für 4 Portionen ausgerechnet.

Zutaten:	
Für 4 Portionen: <ul style="list-style-type: none">• 2 reife Bananen - je reifer, um so besser• ca. 350 ml Mandelmilch• 120 g Buchweizenmehl• ca. 60 g Teffmehl - als Ersatz Weizenmehl, dann sind die Pancakes allerdings nicht mehr glutenfrei• neutrales Öl zum Ausbacken• 2 TL Backpulver• 1 Prise Salz• 1/2 TL Zimt• etwas Agavensirup - oder Ahornsirup	<u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Ein paar Pancakes mehr <i>Für Vegetarier:</i> <i>geeignet</i> 5:2-Intervallfasten-Methode Wasser, Kaffee (schwarz), Tee (Kräutertee, ungesüßt)

Pro Portion ca. **320 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. Bis auf den Agavensirup alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und alles gut durchkneten. Dem Teig dann ca. 10 Minuten Ruhe gönnen.
2. Pfanne heiß werden lassen und gut ölen. Das geht am besten mit einem Backpinseln. Als Öl eignet sich z.B. Sonnenblumen- oder Kokosöl.
3. Mit einer kleinen Schöpfkelle kleine, runde Teigkleckse in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Mit etwas Agaven- oder Ahornsirup servieren.

Übrigens ...

Teffmehl wird aus dem ganzen Korn der Zwerghirse hergestellt. Bei Teff handelt es sich also um ein Pseudogetreide. Es enthält reichlich Ballaststoffe und Eiweiß. Weil es viel Flüssigkeit aufnimmt, werden Teige mit dem Produkt saftig und halten lange frisch. Teffmehl hat ein kräftiges und leicht nussiges Aroma. Weil es kein Kleibeiweiß enthält - also glutenfrei ist - lässt sich z.B. Weizenmehl damit nicht komplett ersetzen. Einen Teil davon können Sie jedoch austauschen und mit dem tollen, nussigen Aroma des Teffmehls "veredeln".

Mittag

Rote-Bete-Spaghetti mit Ziegenfrischkäse und Chiccoreé

Eine leichte gesunde und frische Mahlzeit, die Sie begeistern wird. Über die gesunden Rote Beete brauchen wir gar nichts zu sagen. In Kombination mit Ziegenfrischkäse und den Bitterstoffen im Chicorée vertreibt das Gericht den Hunger und schmeckt dabei noch hervorragend.

Zutaten:	
-----------------	--

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

- 200 g Spaghetti
- 250 g Rote Bete - vakuumverpackt, vorgekocht
- 1 Chicorée
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 4 Stiele Thymian - abgezupfte Blätter
- 25 g Walnusskerne - geröstet
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für den nicht fastenden Partner*in
Mehr zubereiten und dem nicht fastenden Partner*in eine größere Portion gönnen.

*Für Vegetarier:
geeignet*

5:2-Intervallfasten-Methode

Misosuppe

Diese Suppe ist ruckzuck fertig, und Sie können sie zu jeder Tageszeit genießen. Für die Zutaten müssen Sie allerdings in den Asialaden oder die gut sortierte Asia-Abteilung eines Supermarktes besuchen.

Zutaten:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL helle Misopaste (Asialaden)
- 4 Lotuswurzelscheiben - TK oder frisch. Wenn Sie keine bekommen, ersetzen Sie diese durch Shiitake-Pilze
- 2-3 Wakameblätter - Asialaden oder Supermarkt
- 1 kleinen Rettich - ca. 100 g
- 1 Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

1. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Rettich und Zwiebeln in feine, nicht zu große Scheiben schneiden (oder Scheiben halbieren, vierteln, etc.). In die Brühe geben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

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

	<ol style="list-style-type: none">2. Lotuswurzelscheiben (oder Shiitake-Pilze), Misopaste und Wakame hinzufügen und bei sehr niedriger Hitze (kleinste Stufe) 10 Minuten ziehen lassen.3. Währenddessen die Frühlingszwiebel sehr fein hacken.4. Miso Suppe in eine Suppenschale geben und mit den Frühlingszwiebeln garnieren. <p>Pro Portion ca. 330 kcal</p>
--	--

Pro Portion ca. **640 kcal**

Zubereitung:

1. Spaghetti in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen.
2. Währenddessen Rote Bete würfeln, Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Chicoréeblätter vom Strunk lösen, waschen und quer halbieren.
3. In einer großen Pfanne Walnüsse ohne Fett rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Öl in der Pfanne erhitzen, Chicorée darin braten, Rote Bete ca. 5 Minuten mitbraten.
4. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, zu den anderen Zutaten in der Pfanne geben und unterheben.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse und Thymianblättchen untermischen und Ziegenkäse darüber bröckeln.

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

Rezept-Tipp: Miso-Suppe

Wer eine authentische Miso-Suppe (Rezept siehe unter Intervallfasten-Methode 5:2) zubereiten möchte, für den ist Wakame ein Muss. Mit ihrer knackigen Konsistenz und dem salzigem Geschmack erinnert die Braunalge an das weite Meer. Wakame wird in Deutschland ausschließlich in getrocknetem Zustand verkauft. Sie muss zunächst in Wasser aufquellen, dann kann Wakame zum Verfeinern von Suppen, Salaten, Burgern und Sandwiches verwendet werden.

Abends

Irishes Beef mit Guinness-Sauce

Das irische spicy Beef stellt selbst Gourmet-Gaumen zufrieden. Und abgesehen von ein paar Vorbereitungen am Vortag gibt es nicht viel zu tun. Nach dem Essen ist ein entspannender Spaziergang oder Besuch bei Freunden ohne weiteres drin. Das Rindfleisch zieht über Nacht und gart fast von allein.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">● 400 g Rindfleisch zum Schmoren - z. B. Bürgermeisterstück● 1 Flasche Guinness-Bier - 330 ml● ¼ Bund Suppengrün● 2 Knoblauchzehen● 5 Wacholderbeeren● 3 Gewürznelken● ½ EL Pfefferkörner● 1 Lorbeerblätter - getrocknet● 2½ EL brauner Zucker● ¼ TL Muskat	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Reichen Sie statt des Weißbrotes Kartoffeln, Kartoffelpüree oder Kartoffelklöße.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> <i>Statt des Rindfleisches nehmen Sie Seitan, lassen es über Nacht ziehen.</i></p> <p>5:2-Intervallfasten-Methode</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

- 1 EL Wildpreiselbeeren
- 1 EL Speisestärke
- 4 Scheiben Weißbrot
- ½ Glas Mixed Pickles - 370 ml

Salat Sansibar

- 1 Minirömersalat
- ½ rote Paprikaschote
- 150 g Kirschtomaten
- 125 g Himbeeren
- 50 g Ziegenfrischkäsetaler
- ½ Zitrone
- 2 EL Öl (z. B. Walnussöl)
- Salz, Pfeffer
- 15 g getrocknete Gojibeeren oder Cranberries
- ½ Beet Kresse (z. B. Brunnenkresse) zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, eventuell häuten und grob würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Himbeeren waschen und verlesen, eventuell waschen. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel in mundgerechten Stückchen aus der Schale lösen. Nussmix hacken.
2. Zitronensaft und ½ TL Salz verrühren. Öl unter Rühren nach und nach zugießen. Mit Pfeffer abschmecken.
3. Ziegenkäse in kleine Stücke zupfen. Alle Zutaten mit dem Dressing vermischen.
4. Mit Gojibeeren und Kresse bestreuen.

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. 270 kcal
--	---------------------------------

Pro Portion ca. **520 kcal**

Zubereitung:

1. Am Vortag: Wacholder, Nelken und Pfeffer grob zerstoßen. Lorbeer zerkrümeln. Die Gewürze mit Zucker und Muskat verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen und den Gewürzmix einmassieren. Über Nacht zugedeckt ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag: Suppengemüse waschen, putzen, evtl. schälen und klein schneiden. Mit dem gewürzten Fleisch in einen Bratopf geben, mit heißem Wasser angießen. Das Fleisch soll etwas zur Hälfte bedeckt sein. Ungefähr 2 Stunden bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren.
3. ½ Stunde vor Ende der Garzeit das Bier angießen und mit garen.
4. Fleisch herausnehmen. Soßenfonds durch ein Sieb in einen Topf gießen, dann Preiselbeeren einrühren. Soße um ⅓ einreduzieren.
5. Stärke mit kaltem Wasser glatt rühren und in die kochende Soße geben. 1 Minute köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Fleisch in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Mit der Soße - warm oder kalt - zu Brot und den Mixed Pickles servieren.

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.