



## Tag 5

### Morgens

#### Müsli Schoko

Unser Müsli Schoko ist perfekt für Süßschnäbel, die es crunchy mögen. Damit starten Sie gut gelaunt in den Tag, denn Schokolade macht happy. Gute Laune und eine entspannte Stimmung kommt durch das Serotonin im Kakao von ganz allein. Und die Haferflocken helfen beim Abnehmen durch die gut sättigenden Ballaststoffe - das hebt den Gute-Laune-Level um weitere Punkte nach oben.

#### Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 20 g Kokosflocken
- 100 g Joghurt oder Skyr
- 20 g Haferpops (gepuffter Hafer)
- 20 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
- ½ Mango
- 1 Apfel
- 75 ml Apfelsaft

#### Für den nicht fastenden Partner\*in:

Als Frühstück ausreichend

*Für Vegetarier\*innen:*  
geeignet

#### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
381	8 g	13 g	56 g

#### 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. Mango und Apfel waschen, putzen, Kern bzw. Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Zusammen mit dem Apfelsaft im Mixer zu einem dickflüssigen Smoothie pürieren.
2. Hafer- und Kokosflocken in einer Schüssel vermengen. Zartbitterschokolade fein raspeln und unter die Flocken mischen.
3. In zwei Schälchen oder große Gläser jeweils 1 Lage Smoothie, 1 Lage Schoko-Kokos-Müsli geben, Joghurt darüber verteilen und mit dem übrigen Müsli bedecken. Den restlichen Smoothie einfüllen und mit Haferpops toppen.

### **Schokolade - Werfen Sie Ihre Vorurteile über Bord!**

Schokoholics haben es schon immer gewusst 😊: Schokolade hebt nicht nur die Stimmung, sondern tut sogar der Gesundheit etwas Gutes. Doch sie kann noch mehr. Mittlerweile bestätigen Hunderte von wissenschaftlichen Studien die gesundheitsfördernde Wirkung von Schokolade. Die Flavonoide der Kakaobohnen, also bioaktive Pflanzenstoffe, sind dafür verantwortlich. Den Experten zufolge sollen sie den Blutdruck senken und Entzündungen reduzieren. Sie halten das Blut flüssig und erhöhen das "gute" Cholesterin (HDL). Schokolade soll Blutgerinnseln und Arteriosklerose vorbeugen und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall vermindern. Verantwortlich dafür sind die Flavonoide sowie die Catechine in Schokolade.

Doch das ist noch nicht alles. So ergaben weitere Studien, dass Schokolade die Gehirnleistung ankurbelt und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Bei einer über fünf Jahre durchgeführten Studie stellte sich heraus, dass sie sogar gegen Diabetes Typ 2 vorbeugen kann. So hatten Probanden, die öfter als einmal pro Woche Schokolade aßen, ein fast 50 Prozent niedrigeres Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken als Schokoladenmuffel.

Schokolade macht dick? Auch das widerlegt eine Studie. Menschen, die viel Schokolade essen, haben im Durchschnitt einen um etwa 18 Prozent niedrigeren BMI als Nicht-Schoko-Fans, fand ein Forscherteam heraus. Wo ist der Haken? Die gesundheitlichen Vorteile gelten nur für Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil von mindestens 70, besser 80-85 Prozent mit wenig oder gar keinem Zucker. Also bitte zu Bitterschokolade mit hohem Kakaoanteil greifen, sie liefert die wertvollen Substanzen.

---

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

### Graupensalat orientalisches

Graupen sind hierzulande schon fast in Vergessenheit geraten. Während sie früher häufiger auf dem Teller kamen, meist in Form von Graupensuppe, fristen sie in der modernen Küche eher ein Schattendasein. Dabei genoss Gerste früher ein hohes Ansehen. So bezeichnete der Dichter Homer die Gerstenmahlzeit als "Mark der Männer", laut Platon war sie die Speise der Philosophen und die römischen Gladiatoren nutzten Gerste, um Kraft und Ausdauer zu erhöhen. Genießen Sie nun den gesunden Gersteschmaus im orientalischen Stil mit diesem Rezept.

#### Zutaten:

- 75 g Gerstengraupen
- ½ l Gemüsebrühe
- ½ Granatapfel
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Pistazienkerne
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Smoked Paprika (geräuchertes Paprikapulver) n. B.

#### Für den nicht fastenden Partner\*in:

Reichen Sie eine größere Portion

*Für Vegetarier\*innen:  
geeignet*

#### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
263	7 g	10 g	36 g

---

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**

---

### **Zubereitung:**

1. Graupen in der Gemüsebrühe aufkochen, Hitze reduzieren und ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. In einem Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Während die Graupen köcheln, Granatapfel halbieren, Kerne aus der Frucht lösen. Petersilie waschen, trockenschütteln und Blätter klein hacken. Pistazien hacken.
3. Alle Zutaten gut vermengen, Zitronensaft und Öl hinzugeben, nochmals vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Über Gerste lässt sich nur Gutes sagen**

Graupen - das sind geschliffene Gerstenkörner, die hauptsächlich gut sättigende Kohlenhydraten und magenfreundliche Schleimstoffe enthalten. Durch den Ballaststoff Beta-Glucan fördern Gerstengraupen das Wachstum der guten Darmbakterien, was wiederum die Darmflora stärkt. Daher wirkt Gerste regulierend auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel. Außerdem können Beta-Glucane Infektionskrankheiten und sogar Krebs vorbeugen.

### **Heilsamer Granatapfel**

Der Granatapfel galt schon im Altertum als heilsam. Fruchtfleisch und Saft vom "Paradiesapfel" enthalten Polyphenole, insbesondere Flavonoide und Tannine. Sie schützen Körperzellen vor schädlichen Einflüssen. Sie sind ein Anti-Aging-Mittel und wirken entzündungshemmend. Im Orient gilt Granatapfelsaft heilend bei Magenschmerzen und fiebrigen Infekten.

## **Abends**

### **Garnelen-Pfanne mit Selleriepüree**

Diese Kombination aus edlen und bodenständigen Zutaten verwöhnt den Gaumen. Die Meeresfrüchte liefern viele Proteine. Sellerie hat neben anderen positiven gesundheitlichen Effekten appetitzügelnde Eigenschaften, die das Abnehmen

---

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**

leichter machen. Wenn Sie keine Meeresfrüchte mögen, ersetzen Sie diese durch Hähnchenfleischwürfel.

#### Zutaten:

- 1 Knollensellerie (ca. 400 g)
- 200 g Garnelen (geschält)
- 50 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Bund Radieschen
- 1 Schalotte
- ½ Bund Dill
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Kokosöl, alternativ Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- etwas Muskatpulver

#### Für den nicht fastenden Partner\*in:

Servieren Sie eine größere Portion.

*Für Vegetarier\*innen:*

*Ersetzen Sie die Garnelen durch Tofu-Würfel.*

#### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
254	24 g	13 g	10 g

#### Zubereitung:

1. Sellerie schälen, waschen und grob würfeln. In Salzwasser bei mittlerer Temperatur weich garen (ca. 15 Minuten).
2. Währenddessen Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Dill und Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

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**

---

3. Garnelen abspülen und trockentupfen. 1 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Garnelen zugeben und anbraten (mittlere Temperatur, 5-7 Minuten). Herausnehmen und beiseitestellen. Radieschen und Schalotten in die Pfanne geben und 5 Minuten braten. Garnelen, Dill dazugeben, alles mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Sellerie abgießen, restliches Öl und Milch hinzufügen und pürieren. Petersilie unterheben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
5. Selleriepüree auf Tellern anrichten, Garnelenpfanne auf dem Püree verteilen. Guten Appetit!

### **Das Gute in der Knolle**

Knollensellerie enthält Vitamin A, B, C und E in nennenswerten Mengen und hat einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Laut Ernährungswissenschaftlern regulieren die Inhaltsstoffe in der Knolle den Blutfett- und Blutzuckerspiegel. Knollensellerie enthält neben Antioxidantien Apigenin. Das ist ein hellgelber Pflanzenfarbstoff aus der Gruppe der Flavonoide. Apigenin wirkt neben seinen antioxidativen Eigenschaften entzündungshemmend. Bei Erkrankungen wie Arthritis, Gicht oder Krebs soll dieser Wirkstoff besonders positive gesundheitliche Wirkungen haben.

### **Satt zum Kalorienspartarif**

Garnelen haben einen extrem niedrigen Fettgehalt, liefern zugleich viele Proteine. Diese Nährstoffkombi sorgt dafür, dass Gehirn und Muskeln perfektes "Futter" bekommen. Beim Kauf von Garnelen achten Sie bitte darauf, dass es sich um ein Bio-Produkt handelt.

---

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

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.