

Fastentransform

Rezepte

Lecker und gesunde Rezepte für deinen Fastenprozess und darüber hinaus. Mit Ernährung heilen.



Victor Molina Megias

Fastentransform

Rezeptbuch

Einleitung:

Willkommen zu deinem "Fastentransform Rezeptbuch", deinem persönlichen Begleiter durch die verschiedenen Phasen des Fastens und für einen vitalen Alltag.

Dieses Buch ist in drei Abschnitte unterteilt: die **Entlastungstage**, die reinen **Fastentage** und die **Aufbautage** für einen **vitalen Alltag**: Fit, Gesund und Jung".

Jeder Abschnitt bietet dir speziell ausgewählte Rezepte, die deinen Körper optimal auf die jeweilige Phase des Fastens vorbereiten und unterstützen.

Zusätzlich findest du Rezepte für eine gesunde und vitalisierende Ernährung im Alltag, um dich langfristig fit und jung zu halten.





Entlastungstage

Die Entlastungstage sind ein wesentlicher Bestandteil des Fastenprozesses. Sie helfen deinem Körper, sich sanft auf die Fastenzeit vorzubereiten und sind auch ideal, um nach dem Fasten oder an Tagen, an denen du über die Stränge geschlagen, dich überessen oder gesündigt hast, deinen Körper und insbesondere deinen Darm zu entlasten.

Die Rezepte in diesem Abschnitt sind leicht, nährstoffreich und unterstützen die Verdauung, um deinen Körper optimal auf das Fasten vorzubereiten **oder nach dem Fasten wieder ins Gleichgewicht zu bringen.**

Empfohlene Lebensmittel:

- Frisches Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte wie Vollkornreis, Quinoa, Bulgur, Couscous und Vollkornbrot
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Haferflocken
- Pflanzliche Milchalternativen und pflanzlicher Joghurt
- Leinsamen und Flohsamenschalen
- Leichte Suppen und Salate
- Kräuter und Gewürze zur Geschmacksverbesserung
- Zimt, Bio Kakaopulver, Honig

Zu vermeidende Lebensmittel:

- Fleisch, Fisch
- Zucker, Süßstoffe und übermäßig viel Salz
- Stimulanzen wie schwarzer Tee, grüner Tee, Kaffee und Alkohol
- Fertigprodukte und schwere, fettreiche, frittierte Speisen
- fetthaltiger Käse

In Maßen zu genießende Lebensmittel:

- Nüsse
- Kaltgepresste Öle wie Olivenöl und Leinöl
- Avocados
- Kokosöl
- Naturjoghurt, Kefir, fettarmer Käse

Gemüsesuppe mit Kartoffeln

Möhren und Sellerie



Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 1 Stange Sellerie, fein gehackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Thymian)
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und dünste die Zwiebel und den Knoblauch, bis sie glasig sind.
2. Füge die Kartoffeln, Möhren und den Sellerie hinzu und brate sie kurz mit.
3. Gieße die Gemüsebrühe dazu und bringe die Suppe zum Kochen.
4. Reduziere die Hitze und lasse die Suppe etwa 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
5. Würze die Suppe mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern.
6. Püriere die Suppe für eine cremigere Konsistenz oder lasse sie stückig, je nach Vorliebe.
7. Serviere die Gemüsesuppe heiß mit einer Scheibe Vollkornbrot.

Quinoa-Gemüse-Bowl

Senf-Honig-Dressing

Zutaten:

- 100 g Quinoa, Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Vollkornreis
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 5 Cherrytomaten
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Karotte, in Streifen geschnitten
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Für das Dressing:

- 1 EL Honig
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Koche die Quinoa, Kartoffeln oder den Vollkornreis nach Packungsanleitung.
2. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und dünste die Zucchini, Paprika, Cherrytomaten und Karotte, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
3. Gib den Spinat hinzu und lass ihn zusammenfallen.
4. Mische das Gemüse mit der gekochten Quinoa.
5. Für das Dressing, mische Senf, Honig und Zitronensaft, Leinsamen und würze mit Pfeffer.
6. Gib das Dressing über die Quinoa-Gemüse-Bowl und vermische alles gut.
7. Serviere die Bowl warm oder kalt.

Gemischter Salat

Honig-Senf-Dressing



Zutaten:

- Gemischte Blattsalate (z.B. Rucola, Feldsalat, Eisbergsalat)
- 100 gr Cherrytomaten, halbieren oder in Scheiben schneiden
- 1 Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Für das Dressing:

- 1 EL Honig
- 1 EL Senf mittelscharf
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)
- Pfeffer nach Geschmack
- Alternativ: Öl und Essig

Zubereitung:

1. Wasche und trockne die Blattsalate und lege sie als Basis in eine große Salatschüssel.
2. Verteile die Tomatenscheiben, Gurkenscheiben und Paprikastreifen über den Salat.
3. Für das Dressing, mische Honig, Senf, Leinsamen und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel. Rühre gut um, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht.
4. Gieße das Dressing über den Salat und vermische alles vorsichtig.
5. Toaste die Scheibe Vollkornbrot und serviere sie zum Salat.

Alternatives Dressing:

Für eine klassischere Variante kannst du auch ein einfaches Dressing aus Öl und Essig zubereiten.

Porridge mit Früchten

Nüssen und Kakao

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 200 ml pflanzliche Milch (z.B. Mandel- oder Hafermilch)
- 1 Apfel, gewürfelt oder in Scheiben schneiden
- Eine Handvoll Beeren (frisch oder gefroren)
- Eine kleine Handvoll Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse)
- 1 TL Honig
- Eine Prise Zimt
- 1/4 TL Bio-Kakaopulver



Zubereitung:

1. Koche die Haferflocken in der pflanzlichen Milch, bis sie weich sind.
2. Füge den gewürfelten Apfel und die Beeren hinzu und koche sie kurz mit.
3. Rühre das Kakaopulver unter.
4. Gib die Haferflocken in eine Schüssel.
5. Toppe das Ganze mit Nüssen, Honig und einer Prise Zimt.
6. Genieße dieses nahrhafte und schokoladige Frühstück warm.

Gedünstetes Gemüse

Vollkornreis und Tomatensoße



Zutaten:

- 100 g Quinoa, Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Vollkornreis
- Gemüse nach Wahl (z.B. Brokkoli, Karotten, Zucchini)
- 1 Dose Bio passierte Tomaten
- Verschiedene Gewürze und Kräuter nach Wahl (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian)
- Salz und Olivenöl in Maßen

Zubereitung:

1. Koche die Quinoa, Kartoffeln oder den Vollkornreis nach Packungsanleitung.
2. Dünste das Gemüse in einem Topf mit ein wenig Wasser, bis es weich, aber noch bissfest ist.
3. Für die Tomatensoße, erhitze die passierten Tomaten in einem Topf.
4. Füge die gewählten Gewürze und Kräuter hinzu und lasse die Soße einige Minuten köcheln. Würze mit Salz und einem Spritzer Olivenöl.
5. Serviere das gedünstete Gemüse zusammen mit der Quinoa, den Kartoffeln oder dem Vollkornreis und gib die Tomatensoße darüber.

Grüner Smoothie

Spinat, Banane und Apfel

Zutaten:

- 100 g frischer Spinat
- 30 gr Haferflocken
- ½ Banane
- ½ Apfel
- 100 ml Hafermilch



Zubereitung:

1. Wasche den Spinat gründlich und lasse ihn abtropfen.
2. Schäle die halbe Banane und schneide sie in Stücke.
3. Entkerne den halben Apfel und schneide ihn ebenfalls in Stücke.
4. Gib den Spinat, die Haferflocken, die Bananen- und Apfelstücke in einen Mixer.
5. Füge die Hafermilch hinzu.
6. Mixe alle Zutaten, bis ein glatter und cremiger Smoothie entsteht. Falls der Smoothie zu dick ist, kannst du etwas mehr Hafermilch oder Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
7. Gieße den Smoothie in ein Glas und genieße ihn frisch.

Bunter Fruchteteller

Honig und Zimt



Zutaten:

- 1 Apfel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Birne, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Weintrauben, halbiert
- 1 Kiwi, geschält und in Scheiben geschnitten
- Ein paar Blaubeeren
- ½ Banane, in Scheiben geschnitten
- Ein paar Walnüsse oder Mandeln für den Crunch
- Ein Spritzer Zitronensaft
- Eine Prise Zimt
- Optional: Ein wenig Honig oder Agavendicksaft zum Süßen

Zubereitung:

1. Lege die Apfel- und Birnenscheiben auf einen großen Teller.
2. Verteile die Weintrauben, Kiwischeiben und Bananenscheiben zwischen den anderen Früchten.
3. Gib die Blaubeeren dazu und verteile sie auf dem Teller.
4. Streue die Walnüsse oder Mandeln über die Früchte.
5. Beträufle das Ganze mit einem Spritzer Zitronensaft und bestreue es mit einer Prise Zimt, um die Aromen zu betonen.
6. Optional kannst du den Fruchteteller mit etwas Honig oder Agavendicksaft süßen.



Reine Fastentage

Willkommen im zweiten Abschnitt deines "Fastentransform Rezeptbuches", der sich den reinen Fastentagen widmet. In dieser Phase des Fastens verzichtest du vollständig auf feste Nahrung, um deinem Körper eine Pause zu gönnen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Es ist eine Zeit der inneren Reinigung und Regeneration. Während der reinen Fastentage konzentrieren wir uns auf flüssige Nahrung in Form von nährstoffreichen **Säften, Brühen und Tees**. Diese Getränke sind sorgfältig zusammengestellt, um deinen Körper mit essentiellen Vitaminen und Mineralien zu versorgen, ohne ihn zu belasten. Sie unterstützen die Entgiftungsprozesse und tragen zur Erhaltung deiner Energie und Vitalität bei.

In diesem Abschnitt findest du Rezepte für:

- Gesunde und belebende Säfte
- Nährende Gemüsebrühen

Jedes Rezept ist darauf ausgerichtet, deinen Fastenprozess zu unterstützen und dein Wohlbefinden zu fördern. Genieße diese Zeit der Ruhe und Erneuerung für deinen Körper und Geist.

Aromatische Gemüsebrühe

Kurkuma

Zutaten:

- 3 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- Ein paar Zweige Thymian
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1,5 Liter Wasser
- 3 TL Bio-Gemüsebrühepulver



Zubereitung:

1. Gemüse grob schneiden.
2. Zusammen mit Kräutern, Kurkuma, Wasser und Gemüsebrühepulver in einem großen Topf zum Kochen bringen.
3. Bei niedriger Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.
4. Durch ein Sieb gießen und servieren.

Haltbarkeit: Bis zu 3-4 Tage im Kühlschrank haltbar. Vor dem Verzehr aufwärmen.

Tomaten-Gemüsebrühe

Cayenne Pfeffer



Zutaten:

- 4 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- Ein paar Basilikumblätter
- Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- Eine Prise Cayennepfeffer
- 1,5 Liter Wasser
- 3 TL Bio-Gemüsebrühepulver

Zubereitung:

1. Gemüse grob schneiden und mit Kräutern, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Wasser und Gemüsebrühepulver in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Etwa 45 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
3. Die Brühe abseihen und servieren.

Haltbarkeit: Bis zu 3-4 Tage im Kühlschrank haltbar.
Vor dem Verzehr aufwärmen.

Fenchel-Karotten-Brühe

Ingwer

Zutaten:

- 1 Fenchelknolle
- 3 Karotten
- 1 Stück Ingwer
- Ein paar Petersilienzweige
- 1 TL gemahlener Fenchelsamen
- 1,5 Liter Wasser
- 3 TL Bio-Gemüsebrühepulver



Zubereitung:

1. Gemüse und Ingwer grob schneiden und mit Petersilie, gemahlene Fenchelsamen, Wasser und Gemüsebrühepulver in einem Topf köcheln lassen.
2. Etwa 1 h bei niedriger Hitze köcheln lassen.
3. Die Brühe abseihen und servieren.

Haltbarkeit: Bis zu 3-4 Tage im Kühlschrank haltbar. Vor dem Verzehr aufwärmen.

Apfel-Gurken-Saft

Ingwer



Zutaten:

- 1 grüner Apfel
- 1 Gurke
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm, daumendick)

Zubereitung:

1. Äpfel, Gurke und Ingwer gründlich waschen.
2. Die Äpfel und Gurke in Stücke schneiden, die für deinen Entsafter geeignet sind.
3. Ingwer schälen und klein schneiden.
4. Alle Zutaten durch den Entsafter geben.
5. Den Saft durch ein feines Sieb streichen und sofort genießen.

Rote Bete-Karotten-Saft

grüne Paprika

Zutaten:

- 1 kleine Rote Bete
- 3 Karotten
- 1 grüne Paprika



Zubereitung:

1. Rote Bete, Karotten und Paprika gründlich waschen und in Stücke schneiden.
2. Alles durch den Entsafter geben.
3. Den Saft durch ein Sieb streichen und frisch servieren.

Staudensellerie-Apfel-Saft

Ingwer



Zutaten:

- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 roter Apfel
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm, daumendick)

Zubereitung:

1. Staudensellerie, Äpfel und Ingwer gründlich waschen.
2. Die Zutaten in Stücke schneiden, die für den Entsafter geeignet sind.
3. Alles durch den Entsafter geben.
4. Den Saft durch ein feines Sieb streichen und sofort genießen.

Karotten-Orangen-Saft

Zitronen

Zutaten:

- 5 Karotten
- Saft von 1 Zitrone
- Saft von 1 Orange



Zubereitung:

1. Karotten gründlich waschen und in Stücke schneiden.
2. Karotten entsaften.
3. Zitronen- und Orangensaft hinzufügen und gut umrühren.
4. Den Saft sofort genießen.



Aufbautage

Nach den reinen Fastentagen ist es nun an der Zeit, deinen Körper behutsam wieder an feste Nahrung zu gewöhnen. In dieser Phase liegt der Fokus auf leichten, nährstoffreichen Mahlzeiten, die deinen Verdauungstrakt schonen und deine Darmflora unterstützen.

Während der Aufbau-tage ist es wichtig, langsam und mit Bedacht vorzugehen. Beginne mit einfach verdaulichen Lebensmitteln und steigere allmählich die Vielfalt und Menge. Die Rezepte in diesem Abschnitt sind speziell darauf ausgerichtet, deinen Körper nach dem Fasten zu nähren und zu stärken. Steigere von Tag zu Tag die Menge.

Du musst keine Kalorien zählen. Die Angaben dienen lediglich als Anhaltspunkt. Wichtig ist es auf das Sättigungsgefühl zu achten und aufhören wenn der Körper genug hat. Bei 80% Sättigungsgefühl solltest du aufhören zu essen. Der Teller muss nicht immer leer sein. Der 1. Aufbau-tag ca. 800 kcal, 2. Aufbau-tag ca. 1200 kcal und 3. Aufbau-tag ca. 1600 kcal.

Gerichte vom 1. Aufbau-tag können auch am 2. und 3. Aufbau-tag gegessen werden. Und Gerichte vom 2. Aufbau-tag kannst du auch am 3. Aufbau-tag essen. Je langsamer du die Kalorien bzw. die Menge erhöhst, desto besser verläuft die Umstellung deines Stoffwechsel und der Aufbau deines Magen-Darm-Trakt. Am Tag des Fastenbrechens isst du bitte nur den Apfel und die Kartoffel-Gemüsesuppe.

Empfohlene Lebensmittel:

- Frisches Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte wie Vollkornreis, Quinoa, Bulgur, Couscous und Vollkornbrot
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Haferflocken
- Pflanzliche Milchalternativen und pflanzlicher Joghurt
- Leichte Suppen und Salate
- Zimt, Bio Kakaopulver, Honig
- Leichte Proteine wie Hühnchen, Fisch oder Tofu ab dem 3. Aufbau-tag
- Nüsse und Samen (Leinsamen)
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen
- Fermentierte Lebensmittel wie Kefir, Naturjoghurt oder Sauerkraut zur Unterstützung der Darmflora
- Avocado

Zu vermeidende Lebensmittel:

- Schwer verdauliche Fleischsorten wie Rind oder Schwein
- Frittierte Speisen und Fast Food
- Stark verarbeitete Lebensmittel und Konserven
- Süßigkeiten und zuckerhaltige Snacks
- Alkohol und koffeinhaltige Getränke
- Stark gewürzte und scharfe Speisen
- fetthaltiger Käse

In Maßen zu genießende Lebensmittel:

- Milchprodukte (vorzugsweise in fettarmer Variante)
- Eier
- Süßes Obst und Trockenfrüchte
- Nüsse und Samen (aufgrund des hohen Fettgehalts)
- Hochwertige Öle in Maßen, wie Olivenöl und Kokosöl

Apfel mit Honig und Zimt

im Backofen



Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 TL Honig
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
2. Den Apfel gründlich waschen und das Kerngehäuse entfernen, ohne den Apfel zu zerteilen.
3. Den ganzen Apfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
4. Den Apfel für 10–15 Minuten im Backofen backen, bis er weich ist.
5. Den gebackenen Apfel aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
6. Mit Honig beträufeln und eine Prise Zimt darüberstreuen.
7. Warm servieren.

Kartoffel-Gemüsesuppe

Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Zucchini und Zwiebel

Zutaten:

- 2 mittelgroße Pellkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Stange Sellerie
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Meersalz nach Geschmack
- Kräuter nach Wahl (z.B. Petersilie)



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln kochen, dann pellen und in Würfel schneiden.
2. Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Zucchini und Zwiebel gründlich waschen und in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten.
4. Das restliche Gemüse hinzufügen und kurz mitdünsten.
5. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen.
6. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
7. Mit Meersalz abschmecken und nach Belieben Kräuter hinzufügen.
8. Die Suppe warm servieren.

Frühstücks-Quinoa mit Beeren

im Zimt und Honig



Zutaten:

- 50 g Quinoa (alternativ Basmatireis oder Haferflocken)
- 100 ml Mandelmilch
- Eine Handvoll gemischte Beeren (frisch oder gefroren, z.B. Blaubeeren, Himbeeren)
- 1 TL Honig
- Eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Quinoa (alternativ Basmatireis oder Haferflocken) nach Packungsanleitung in Wasser kochen.
2. Gekochten Quinoa/Basmatireis/Haferflocken mit Mandelmilch mischen und erwärmen.
3. Beeren hinzufügen.
4. Mit Honig und Zimt süßen und servieren.

Obst-Haferflocken-Schale

mit Kefir und Trockenpflaumen

Zutaten:

- 3 eingeweichte Trockenpflaumen
- 1/2 Apfel
- 2 EL Haferflocken
- Etwas Kefir oder Kokosjoghurt
- 50 ml Mandelmilch oder Hafermilch
- 1 TL Leinsamen
- Eine Handvoll Beeren
- Zimt
- 1/2 TL 100% Kakaopulver
- 1 TL Honig



Zubereitung:

1. Apfel in kleine Stücke schneiden.
2. Haferflocken mit Kefir oder Kokosjoghurt mischen.
3. Apfelstücke, Trockenpflaumen und Beeren hinzufügen.
4. Mandelmilch dazugeben.
5. Mit Leinsamen und Kakaopulver bestreuen.
6. Mit Honig und Zimt servieren

Linsensalat mit Lauchzwiebeln

und Kirschtomaten



Zutaten:

- 50 g braune Linsen
- Gemüsebrühe zum Garen der Linsen
- 3 Lauchzwiebeln
- Eine Handvoll Kirschtomaten
- 1 EL Honig
- 3 EL Balsamico
- Etwas Zitronensaft
- 1,5 EL Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Senf

Zubereitung:

1. Die Linsen in Gemüsebrühe etwa 30 Minuten garen. Optional können die Linsen über Nacht eingeweicht werden, um die Garzeit zu verkürzen.
2. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten vierteln und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Für die Vinaigrette Honig, Balsamico, Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer und etwas Senf zu einer Soße verrühren.
4. Die gegarten und leicht abgekühlten Linsen abgießen und mit den Tomaten und Lauchzwiebeln mischen.
5. Den Salat mit der Vinaigrette vermengen und servieren.

Cremige Rote Linsensuppe

mit Naturjoghurt

Zutaten:

- 1 mittelgroße Möhre
- 1 kleine Zwiebel
- 75 g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 75 g Naturjoghurt
- Zitronensaft nach Geschmack
- Meersalz und Pfeffer
- ½ Liter Bio Gemüsebrühe
- 1TL Leinsamen(geschrotet)



Zubereitung:

- 1.Möhre und Zwiebel putzen und sehr fein würfeln.
- 2.In einem Topf das Olivenöl oder Kokosöl erhitzen und die Möhren- und Zwiebelwürfel darin glasig anbraten.
- 3.Die roten Linsen hinzufügen und kurz mitbraten.
- 4.Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
- 5.Den Topf vom Herd nehmen und die Linsen pürieren.
- 6.Den Joghurt unterheben und mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 7.Leinsamen über die Suppe streuen und warm servieren

Gebratenes Gemüse

mit Süßkartoffeln



Zutaten:

- 100 g Süßkartoffel
- ½ Zwiebel
- 125 g frische Tomaten oder Tomaten aus der Dose
- ½ kleine Zucchini
- ½ rote Paprika
- 0,5 EL Tomatenmark
- 1 EL frische Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum, Majoran)
- Nach Bedarf Meersalz und Pfeffer
- Optional Chili
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Speisestärke
- Paprikapulver

Zubereitung:

1. Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und 10 Minuten in einem kalten Wasserbad stehen lassen.
2. Die Kartoffeln abtrocknen und in einen Kühlbeutel geben. Olivenöl, Speisestärke und Paprikapulver hinzufügen. Salz erst nach dem Backen hinzugeben.
3. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffeln etwa 20–25 Minuten backen.
4. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Zucchini und Paprika waschen, schneiden und entkernen. Kräuter waschen und hacken.
5. Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Zucchini und Paprika hinzufügen und kurz mitdünsten.
6. Tomaten in Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Tomatenmark und Kräuter hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Chili, Meersalz und Pfeffer abschmecken.
8. Gebratenes Gemüse mit den Süßkartoffeln servieren.

Großer Salat mit Knäckebrot

und Naturjoghurt-Dressing

Zutaten:

- Gemischte Blattsalate (z.B. Rucola, Feldsalat, Eisbergsalat)
- 2 Tomaten, in Scheiben oder Würfel geschnitten
- 1 Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 TL Leinsamen(geschrotet)
- 1 Scheibe Knäckebrot



Zitronen-Apfelessig-Dressing:

- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- Bei Bedarf ein wenig Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer

Naturjoghurt-Dressing:

- 75 gr Naturjoghurt
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1/2 TL Senf
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Wasche und trockne die Blattsalate und lege sie als Basis in eine große Salatschüssel.
2. Verteile die Tomatenscheiben, Gurkenscheiben und Paprikastreifen über den Salat.
3. Wähle eines der Dressings und mische die Zutaten in einer kleinen Schüssel.
4. Gieße das gewählte Dressing über den Salat und vermische alles vorsichtig und streue die Leinsamen darüber
5. Serviere den Salat mit einer Scheibe Knäckebrot.

Porridge mit Beeren und Nüssen

und Zimt



Zutaten:

- 40 gr EL Haferflocken
- 200 ml Hafer,-Mandel,-Sojamilch
- Eine Handvoll Beeren (Blaubeeren, Heidelbeeren oder andere)
- 3-4 Nüsse (Mandel, Walnüsse oder Paranüsse), klein gehackt
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- Eine Prise Zimt
- 3 eingeweichte Trockenpflaumen
- Optional: 1/4 TL Bio-Kakaopulver

Zubereitung:

1. Haferflocken mit pflanzlicher Milch oder Wasser in einem Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind.
3. Beeren, Nüsse, Leinsamen, Zimt und eingeweichte Trockenpflaumen hinzufügen.
4. Optional Bio-Kakaopulver für einen schokoladigen Geschmack hinzufügen.
5. Warm servieren.

Gekochte Kartoffeln & Ofengemüse

und Naturjoghurt-Dip

Zutaten:

- 200 g gekochte Kartoffeln
- 150 g gemischtes Gemüse (z.B. Süßkartoffeln, Zwiebeln, Brokkoli)
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze: Rosmarin, Thymian, Paprikapulver

Für den Dip:

- 150 g Naturjoghurt
- 1 TL Kräuter (z.B. Dill, Schnittlauch)
- 1/2 TL Knoblauchpulver, Meersalz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Gemüse mit Olivenöl und Gewürzen mischen und auf einem Backblech verteilen.
2. Im Ofen bei 200 °C für 20–25 Minuten backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
3. Für den Dip Naturjoghurt mit Kräutern, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen.
4. Die bereits zuvor gekochten Kartoffeln und Ofengemüse mit dem Dip servieren.

Couscous-Salat mit Gemüse

und Feta Light



Zutaten:

- 50 g Quinoa oder Couscous
- 150 g gemischtes Gemüse (z.B. Gurke, Tomaten, Paprika), klein geschnitten
- 30 g Feta-Käse (Light-Variante), zerbröckelt (alternativ 30 gr Kichererbsen)
- Gewürze: 1 TL Paprikapulver süß, 1 TL Basilikum, 1 TL Oregano
- Dressing: 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa oder Couscous nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Gemüse und Feta (alternativ Kichererbsen) zum Quinoa/Couscous geben.
3. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer mischen und über den Salat geben.
4. Gut vermischen und servieren.

Braune Linsensuppe

mit Knäckebrot

Zutaten:

- 50 g braune Linsen
- 200 g gemischtes Gemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebel)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Kräuter: Petersilie, Thymian
- Meersalz und Pfeffer
- 2 Scheiben Knäckebrot



Zubereitung:

1. Linsen und Gemüse in einem Topf mit Gemüsebrühe geben und zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren und 25–30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
3. Mit Meersalz, Pfeffer, Petersilie und Thymian würzen.
4. Warm servieren und mit Knäckebrot anrichten.

Gemüsepfanne mit Kichererbsen und Hirse

oder Vollkornreis oder Süßkartoffeln



Zutaten:

- 50 g Hirse (alternativ Vollkornreis oder Süßkartoffeln)
- 100 g Kichererbsen (aus der Dose oder getrocknet und vorgekocht)
- 200 g gemischtes Gemüse (z.B. Zucchini, Karotten, Paprika), in Stücke geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze: 1/2 TL Kurkuma, 1/4 TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Knoblauchpulver, Meersalz

Zubereitung:

1. Hirse, Vollkornreis oder Süßkartoffeln nach Packungsanleitung kochen. Bei Süßkartoffeln diese schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Kichererbsen abtropfen lassen, wenn sie aus der Dose kommen.
2. Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl und Gewürzen bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten anbraten, bis es weich ist.
3. Gekochte Hirse, Vollkornreis oder Süßkartoffeln sowie die Kichererbsen hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Warm servieren.

Joghurt mit Früchten, Nüssen

und Honig

Zutaten:

- 150 g Naturjoghurt (alternativ Kokosjoghurt oder Kefir)
- 200 g Früchte nach Wahl (z.B. Apfel, Banane, Beeren), klein geschnitten
- 1 TL Honig
- 10 g gemischte Nüsse (Mandel, Walnüsse oder Paranüsse), klein gehackt
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- Eine Prise Zimt
- Optional: 1/4 TL Bio-Kakaopulver



Zubereitung:

1. Joghurt, Kokosjoghurt oder Kefir in eine Schüssel geben.
2. Früchte, Nüsse und Leinsamen hinzufügen.
3. Mit Honig, Zimt und optional Bio-Kakaopulver süßen.
4. Gut vermischen und servieren.

Vollkornbrot mit Avocado, pochiertem Ei und Leinsamen



Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1/2 reife Avocado
- 1 Ei
- 1/4 TL Leinsamen
- Meersalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
2. Mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken.
3. Ei pochieren oder kochen und auf das getoastete Vollkornbrot legen.
4. Mit Leinsamen bestreuen und servieren.

Gebratener Kabeljau mit Gemüse

und Kartoffeln

Zutaten:

- 100 g Kabeljaufilet
- 100 g Kartoffeln oder Süßkartoffeln, in Würfel geschnitten
- 200 g gemischtes Gemüse (z.B. Brokkoli, Karotten)
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze: Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft
- Optional: 100 g magere Hähnchenbrust, Tofu oder Seitan



Zubereitung:

1. Kartoffeln oder Süßkartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie fast weich sind.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Kabeljaufilet (alternativ Hähnchenbrust, Tofu oder Seitan) von beiden Seiten anbraten, bis es gar ist. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. In einer weiteren Pfanne das Gemüse mit etwas Olivenöl und Gewürzen anbraten, bis es bissfest ist.
4. Kartoffeln, Fisch und Gemüse auf einem Teller anrichten und servieren.

Oat Bowl mit Haferflocken, Früchten

und Nussmus



Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 200 ml Hafer- oder Sojamilch
- 150g Früchte nach Wahl, klein geschnitten (z.B. Äpfel, Bananen, Beeren)
- 10 g Trockenfrüchte (Rosinen oder Cranberries)
- 15 g Nüsse, klein gehackt
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 10 g Nussmus (z.B. Erdnussmus oder Mandelmus)
- Eine Prise Zimt
- Optional: 1/4 TL Bio-Kakaopulver

Zubereitung:

1. Haferflocken in einem Topf mit Hafer- oder Sojamilch geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
2. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind.
3. Früchte, Trockenfrüchte, Nüsse und Leinsamen hinzufügen.
4. Mit Nussmus, Zimt und optional Bio-Kakaopulver verfeinern.
5. Warm oder kalt servieren.

Gemüseomelett mit Vollkornbrot

und Frühlingszwiebeln

Zutaten:

- 2 Eier
- 100 g gemischtes Gemüse (z.B. Spinat, Tomaten, Paprika)
- Einige Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- Meersalz und Pfeffer
- Optional:Chili



Zubereitung:

1. Eier verquirlen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.
2. Gemüse und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne anbraten.
3. Eier über das Gemüse gießen und stocken lassen.
4. Mit Vollkornbrot servieren.

Taboule Couscous

(für 2 Personen bzw. 2 Portionen)



Zutaten:

- 125 g Couscous
- 2 Tomaten, klein gewürfelt
- 1 Gurke, klein gewürfelt
- 60 g Rosinen
- 150 g Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft)
- 1 Zwiebel, klein gewürfelt
- Saft von 2 Zitronen
- Etwas Petersilie, fein gehackt
- Meersalz nach Geschmack
- (optional 30gr Feta light)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten gründlich waschen und vorbereiten.
2. Tomaten, Gurken und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
3. Die Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit den Rosinen zum Gemüse hinzufügen.
4. Den rohen Couscous untermischen.
5. Den Saft von 2 Zitronen hinzufügen und gut umrühren.
6. Mit Petersilie und Meersalz abschmecken.
7. Alles in eine Tupperdose geben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
8. Optional: Feta light über den angerichteten Teller verteilen

3. Aufbau-tag

Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen

und Spinat (2 Personen bzw. 2 Portionen)

Zutaten:

- 200 g Süßkartoffel, gewürfelt
- 50 g Spinat
- ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 10 g Ingwerwurzel, fein gehackt
- 200 g Kichererbsen (Dose), abgetropft
- ½ EL Rapsöl
- ½ TL mildes Currypulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Paprikapulver
- Meersalz
- 100 ml Kokosmilch
- Optional: Chilipulver



Zubereitung:

1. Süßkartoffeln vorbereiten:
2. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.
3. In leicht gesalzenem Wasser für etwa 10 Minuten kochen, bis sie fast weich sind.
4. Curry zubereiten:
5. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.
6. Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen und kurz mitrösten.
7. Mit Kokosmilch ablöschen.
8. Vorgekochte Süßkartoffelwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten köcheln lassen.
9. Kichererbsen und Spinat hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.
10. Mit Meersalz und optional Chilipulver abschmecken.
11. Servieren: Das fertige Curry in Schüsseln anrichten und genießen.

Ganzheitliche Empfehlungen für das Heilfasten: Hochwertige Lebensmittel, Superfoods und Vitalstoffe

Für ein erfolgreiches Heilfasten ist es wichtig, den Körper umfassend zu unterstützen – mit nährstoffreichen Lebensmitteln und gezielten Nahrungsergänzungsmitteln. **Purazell** bietet Produkte von außergewöhnlich hoher Qualität, die in unabhängigen Laboren auf Erreger, Pestizide und Schwermetalle geprüft werden. Hier sind einige Empfehlungen, die dir bei der Vorbereitung und Erholung rund um das Heilfasten helfen können, falls du bei dir vor Ort keine geeigneten Alternativen in hoher Qualität findest.

Hinweis: Mit dem **Code:Victor10** erhältst du 10 % Rabatt auf alle Produkte bei www.purazell.de

1. Lebensmittel und Superfoods – die Basis einer gesunden Ernährung

Für eine nachhaltige Ernährung spielen naturbelassene Lebensmittel und Superfoods eine zentrale Rolle. Die folgenden Produkte bieten wertvolle Nährstoffe und sind ideal, um den Körper langfristig zu stärken:

- **Gekeimte Nussmuse und Rohkost-Keimmüsli:** Diese Lebensmittel sind reich an Vitalstoffen und bieten hochwertige Fette und Eiweiße. Sie eignen sich ideal als basisches Frühstück oder nahrhafter Snack.
- **Superfoods wie Chiasamen, roher Kakao:** Diese Lebensmittel sind vollgepackt mit Antioxidantien, Ballaststoffen und Fettsäuren und unterstützen die Energieversorgung sowie eine gute Verdauung.
- **Nüsse und Trockenfrüchte:** Eine natürliche Quelle für gesunde Fette und Ballaststoffe, die langanhaltende Energie liefern.



2. Vor dem Fasten – Vorbereitung für eine stabile Basis

Wenn du dich in letzter Zeit weniger ausgewogen ernährt hast, können Vitalstoffe und nährstoffreiche Lebensmittel eine gute Unterstützung bieten, um den Körper für das Fasten optimal vorzubereiten. Falls deine Ernährung bereits gesund und vitalstoffreich ist, kannst du diese Empfehlungen bei Bedarf flexibel anpassen:

- **PuraKids Liposomal – Multivitamin & Mineralkomplex:** Deckt wichtige Nährstoffe ab und stärkt das Immunsystem.
- **Liposomaler Premium B-Komplex:** Liefert die essenziellen B-Vitamine für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem.
- **Kokoswasserpulver:** Bietet natürliche Elektrolyte für eine gute Hydratation und Energiebalance.
- **Detox-Tees und Superfood-Fermente:** Sanfte Unterstützung bei der Entgiftung und Entsäuerung des Körpers – perfekt zur Vorbereitung auf das Fasten.

Hinweis: Mit dem **Code:Victor10** erhältst du 10 % Rabatt auf alle Produkte bei www.purazell.de



3. Nach dem Fasten – Regeneration und Wiederaufbau

Nach dem Fasten ist der Körper besonders aufnahmefähig für Nährstoffe, die Regeneration unterstützen und das Immunsystem stärken. Diese hochwertigen Purazell-Produkte helfen dabei, die Darmflora wiederaufzubauen und den Körper gezielt zu versorgen:

- **Superferment:** Dieses einzigartige Produkt vereint 33 Mikroorganismenstämme mit ausgewählten Superfoods wie Ashwagandha, Kurkuma, Maca, Ginseng und Reishi-Pilz. Es unterstützt die Darmgesundheit und liefert wertvolle Pflanzenstoffe, die den Körper nach dem Fasten vitalisieren und die Verdauung fördern.
- **Purabiotik Darm Balance:** Ein gezielt entwickeltes Probiotikum für eine stabile und gesunde Darmflora. Es hilft, den Darm nach dem Fasten wieder aufzubauen, die Verdauung zu regulieren und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe zu verbessern.
- **Liposomales Vitamin D3 + K2 + Magnesium:** Diese liposomale Formulierung bietet eine besonders hohe Bioverfügbarkeit und unterstützt das Immunsystem sowie die Knochengesundheit. Vitamin D3 und K2 wirken gemeinsam, um Calcium effektiv zu nutzen, während Magnesium den Energiestoffwechsel und die Muskelregeneration fördert.
- **Omega-3 Algenöl:** Ein pflanzliches Omega-3-Öl, das reich an EPA und DHA ist. Diese Fettsäuren wirken entzündungshemmend, unterstützen die Zellgesundheit und helfen, den Körper nach dem Fasten wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Hinweis: Mit dem **Code:Victor10** erhältst du 10 % Rabatt auf alle Produkte bei www.purazell.de

