

Die Auftage

1. Auftag

Morgen	Morgentee (z.B. Kräutertee oder leichter Schwarztee)
Vormittag	Fastenbrechen mit reifem Apfel (evtl. auch gedünstet)
Mittag	1 Teller Kartoffel-Gemüse-Suppe
Nachmittag	Trinken (z.B. Früchtetee)
Abend	Pellkartoffeln mit fettarmem Joghurt oder Sojajoghurt, gewürzt mit frischen Kräutern
	der
	Saison; dazu evtl. etwas rohes Gemüse, oder: Sämige Kartoffelsuppe
Unterwegs	Obst, Gemüse, Knäckebrot, Wasser

→ für 2. Auftag vorbereiten: 2 Backpflaumen oder 1 Feige in ½ Tasse Wasser einweichen und zugedeckt über Nacht stehen lassen

2. Auftag

Morgen	Am Vorabend eingeweichte Trockenfrüchte, verschiedene Getreideflocken und 1 TL Leinsamen mit etwas Naturjoghurt, Buttermilch oder Sojajoghurt verrühren, dazu Knäckebrot; alternativ: Quinoa-Apfel-Brei
Vormittag	viel trinken (Mineralwasser)
Mittag	Gedünstetes Gemüse der Saison, dazu Reis oder Kartoffeln, als Nachtisch Sojajoghurt mit Sanddorn und Leinsamen
Nachmittag	viel trinken
Abend	Obstsalat mit Obst der Saison, ein paar Nüsse, dazu Knäckebrot

3. Auftag

Morgen	Birchermüsli
Mittag	Haferbratlinge mit Kohlrabigemüse
Abend	Feldsalat mit Sesam-Vinaigrette, Scheibe Vollkornbrot mit Gemüse-Aufstrich nach Wahl

Sämige Kartoffelsuppe

Für die Brunoise 10 g Karotten und 10 g Zucchini in kleine Würfel schneiden (ca. 2 mm) und al dente dünsten, dann zur Seite stellen.

Zutaten

- 80 g Kartoffeln
- 40 g Karotten
- 40 g Lauch
- 40 g Sellerie
- 40 g Zucchini
- 1 TL Butter (5g)
- 300 ml Wasser
- Frische Kräuter wie Petersilie, Kerbel, Majoran oder Liebstöckel
- 1 Msp. Muskat, etwas Salz

Zubereitung

Gemüse waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in einen Topf geben. Butter hinzugeben und einige Minuten auf kleiner Flamme anschwitzen lassen. Wasser hinzugeben und salzen.

Bei geschlossenem Topfdeckel ca. 30 min lang kochen. Anschließend alles pürieren, mit Salz und Muskat abschmecken. Brunoise hinzufügen, mit Kräutern bestreuen und servieren.

Quinoa-Apfel-Brei

Zutaten

- 100 ml Wasser
- 50 g Quinoa
- 1 Apfel (ca. 200 g)
- 2 Msp. Zimt
- 1 TL Apfeldicksaft
- Prise Salz

Zubereitung

Wasser aufkochen, Quinoa dazugeben, aufkochen lassen. Apfel fein reiben, zum Quinoa geben und 5 min köcheln lassen. Gewürze und Apfeldicksaft dazugeben

Hinweis

Die am Vorabend eingeweichten Trockenfrüchte können untergemischt werden.

Bioghurt mit Sanddornsaft und Leinsamen

Zutaten

- 150 ml Sojajoghurt
- 1 TL mit Honig gesüßter Sanddornsaft
- 1 TL Leinsamen

Zubereitung

Alles gut miteinander vermischen. Eventuell bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Vorschlag für Obstsalat

Zutaten

- ½ Orange
- ½ Apfel
- 1 Kiwi
- ½ Granatapfel
- ½ Banane
- 1 Maracuja
- ein paar Hasel- und Walnüsse
- 1 TL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Alles gut miteinander vermischen. Eventuell bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Birchermüsli

Zutaten

- 150 ml Sojajoghurt
- 1 kleiner Apfel
- 2 TL Haferflocken
- 1 TL Nüsse
- 1 TL Honig
- ein paar eingeweichte Rosinen
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Apfel waschen, halbieren, ungeschält reiben oder klein schneiden. Apfel, Haferflocken, Nüsse und Sojajoghurt gut miteinander vermischen. Honig und eingeweichte Rosinen dazugeben, mit Zitronensaft würzen.

Haferbratlinge mit Kohlrabigemüse

Zutaten

- 2 EL Milch
- 2 EL mittelfein geschroteter Hafer
- ½ Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 Eigelb
- 2 TL Magerquark
- je 1 Prise Koriander, Fenchel, Meersalz und Liebstöckel
- 1 Eiweiß
- 1 TL Bratöl

Zubereitung

Milch erwärmen, Haferschrot einstreuen. Zwiebel abziehen, fein würfeln, in Olivenöl andünsten. Eigelb, Quark und Zwiebelwürfel unter Hafermasse ziehen, mit Kräutern würzen. Eiweiß steif schlagen und locker unter Hafermasse ziehen. Zu flachen Küchlein formen und in heißem Bratöl von der Seite knusprig braten. 1 Kohlrabi, 1 EL Gemüsebrühe, Prise Kräutersalz, 1 EL saure Sahne, 1 TL Schnittlauch, Kohlrabi schälen, vierteln, in feine Scheiben schneiden und ca. 10 min in Brühe dünsten. Mit Kräutersalz würzen, saure Sahne unterrühren, mit Schnittlauch servieren.

Feldsalat mit Sesamvinaigrette

Zutaten

- 2 EL Sesam
- 1 EL Obstessig
- Kräutersalz, Pfeffer
- ½ TL Senf
- 1 Zwiebel (gehackt),
- 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
- 3 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl
- 150 g Feldsalat
- 1 Apfel

Zubereitung

Sesam ohne Fett rösten, bis er duftet, dann abkühlen lassen. Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Zwiebel, Knoblauch zu einer Vinaigrette verrühren. Feldsalat putzen und zur Vinaigrette geben. Apfel in dünne Spalten schneiden und unter Salat mengen.