

Elisabeth Fischer

Heilsames Basenfasten im Job

Leseprobe

[Heilsames Basenfasten im Job](#)

von [Elisabeth Fischer](#)

Herausgeber: Kneipp-Verlag



<http://www.unimedica.de/b20302>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Einleitung

Abnehmen und neue Energie tanken	8
Säure-Basen-Haushalt - um jeden Preis im Gleichgewicht	10
Schluss mit der Übersäuerung und weg mit dem Fett!	11
Kartoffeln - gute Kohlenhydrate halten fit	13
Basenfasten - die Zutaten	14
Basenfasten - für den Berufsalltag geeignet	15
Auch das trägt zum Erfolg des Basenfastens bei	17
Schlau organisieren, Zeit und Arbeit sparen	18
Dauerhaft schlank und in der Säure-Basen-Balance	20
So schaffen Sie den Ausgleich	21
Basenfasten - Woche 1	22
Basenfasten - Woche 2	23
Suppe-und-Salat-Woche	24
3 Suptentage - für die Entlastung zwischendurch	25

Frühstück und Drinks

Das Grundrezept - Warmes Dinkelfrühstück mit Früchten, Beeren und Mandeln	28
Grits - die warme Dinkelgrießspeise	28
Porridge mit Äpfeln, Feigen und Mandarinsaft	29
Müsli mit Nektarinen, Himbeeren und Sojajoghurt	30
Müsli mit Erdbeeren und Erdbeersoße	30
Müsli mit frischer Ananas und getrockneter Mango	32
Orangen-Müsli schlückchenweise - für Frühstücksmuffel	32
Bananen-Sojamilch mit Zimt und Zitrone	33
Aprikosen-Lassie	33
Fenchel-Ingwer-Tee - der Magenschmeichler	34
Rooibos-Chai - belebt, aber regt nicht auf	34
Orangentee - wärmt nicht nur im Winter	35
Apfelpunsch	35
Granatapfel-Bananen-Smoothie	36
Grüner Smoothie mit Spinat, Birne und Sprossen	36
Grüner Smoothie mit Rucola, Fenchel und Apfel	38
Kräuterwasser	38
Rote-Beete-Ananas-Orangen-Drink	39
Tomaten-Sellerie-Karotten-Drink	39

Salate

Hlattsalate mit Gurkendressing	42
Knusprige Kartoffelwürfel	42

Vinaigrette	43
Cremitiges Tomatendressing	43
Basenfasten-Salat — das Grundrezept	44
Zitrusdressing	44
Endivien-Granatapfel-Salat	46
Karotten-Rote-Beete-Salat mit Mango und Sesam	46
Feldsalat mit Fenchel und Mandarinen	47
Avocado-Tomaten-Salat mit Sprossen	47
Grüne Bohnen mit Gazpacho-Dressing	48
Marinierte Champignons	48
Orientalischer Blumenkohlsalat	49
Zucchini-Salat mit Oliven und Kapern	49
So schmeckt der Sommer - Salat mit Melonen	50
Salat mit Orangen und Datteln	50
Brokkolisalat mit gebratenen Paprika	52
Rote-Beete-Salat mit Zitrusdressing	52
Spinatsalat mit Pilzen	53
Salat von grünem Spargel mit Tomaten und Kerbeldressing	54
Spargelsalat mit Erdbeeren und Basilikum	56
Fenchel-Karotten-Salat mit Ananas	56
Sprossen-Petersilien-Radicchio-Salat	57
Gebratener Thai-Tofu - einer für vieles	57
Kartoffelsalat mit Radieschen-Schnittlauch-Salsa	58
Marinierter, gebratener Räuchertofu	58
Riesen-Kartoffelchips	60
Getrocknete Karottenstreifen - aromatisch und knackig	60
Kartoffel-Dip mit Gemügesticks	61
Auberginen-Dip mit Sesam	61

Suppen

Kalte Kräutercremesuppe	64
Kalte Karotten-Orangen-Kokos-Suppe	64
Kalte Avocado-Suppe	65
Kalte Rote-Beete-Suppe	65
Kohlrabi-Petersilien-Suppe	66
Kartoffel-Croûtons	66
Paprikacremesuppe mit Pinienkernen	68
Zucchini-Suppe mit Pilzen	68
Frühlingszwiebel-Kartoffel-Suppe - schneller geht's nicht	69
Suppentopf mit Sekundengemüse	69

Karotten-Rote-Beete-Suppe mit Zitronengras	70
Orange Kringel	70
Lauch-Topinambur-Suppe	72
Brokkoli-Pastinaken-Suppe	72
Blumenkohlsuppe mit Curry	73
Tomaten-Süßkartoffel-Suppe	73
Kürbissuppe mit Quitte und Kokosmilch	74
Kraftige Gemüsebouillon	76
Kräuterwürzige Bouillon mit Spargel	76
Klarer Borschtsch mit Steinpilzen und Kraut	77
Asia-Suppentopf mit Pilzen und Sprossen	78
Miso-Gemüsetopf mit Tofu	78
Ein portugiesisches Leibgericht - Wirsing-Kartoffel-Topf	80
Karibische Gemüsesuppe mit Kürbis	81
Provenzalische Sommersuppe mit Tomaten-Basilikum-Dip	82

Gemüse

Aus einem Topf- Aromatische Suppe und Kohlrabi-Karotten-Gemüse	86
Geschmorte Gurken in Zitronencreme	87
Kartoffel-Paprika-Burger	87
Gegrillte Zucchini mit Pesto aus getrockneten Tomaten	88
Zitronenkartoffeln	88
Hallo Frühling - Spargel mit Petersilien-Nuss-Soße	90
Stampfkartoffeln mit Basilikum	90
Andalusischer Pisto mit Auberginen, Paprika und Tomaten	91
Platt geklopfte Kartoffeln aus dem Ofen mit Rosmarin	91
Folienkartoffeln	92
Senf- und Tomaten-Sellerie-Dip	92
Champignons in Cremesoße	94
Gebatener Brokkoli mit Tomaten, Oliven und Kapern	94
Gebatener Curryspinat	95
Blumenkohl mit grüner Soße	96
Rote Beete mit Apfel-Meerrettich-Soße	97
Kümmel kartoffeln	97
Tajine - Marokkanisches Schmorgemüse mit Aprikosen	98
Ofenkartoffeln	98
Wiringsäckchen aus dem Dampf	100
Tomaten-Karotten-Soße	100
Brokkoli, Zucchini und Karotten aus dem Dampf mit Pesto	101

Pilze, Lauch und Sprossen aus dem Wok	102
Blumenkohl-Kartoffel-Püree	102
Kürbis-Paprika-Curry mit Kokossoße	104
Cremiges Karotten-Apfel-Curry	104
Gebratene Sesam-Auberginen mit Pilzen	105
Ananas-Mango-Cranberry-Chutney	105
Grüne Bohnen mit gegrillten roten Paprika	106
Knusprige Kartoffelplätzchen	106
Kartoffel-Maultaschen mit Lauch und Räuchertofu	108
Tomaten-Paprika-Kartoffel-Auflauf	109
Fruchtig-Süßes	
Orangenpudding	112
Erdbeersoße	112
Himbeerwürfel	114
Aprikosensoße	114
Kalte Kirschensuppe	115
Sesam-Sojajoghurt-Creme	115
Mango-Bananen-Dattel-Pralinen	116
Kirschen-Apfel-Feigen-Pralinen	116
Grapefruit-Trauben-Bananen-Salat	118
Melonensalat mit Himbeeren	118
Apfelmousse	119
Zwetschken-Aprikosen-Soße mit Ingwer	119
Bratäpfel	120
Heiße Himbeer-Vanille-Soße	120
Gebratene Bananen	121
Blutorangenkompott	121
Beeren-Pfirsich-Salat	122
Cremiges Topping aus getrockneten Mangos mit Kardamom	122
Apfelmus mit Cranberrys	124
Vanillebirnen mit Sauerkirschen	124
Kartoffelnudeln	125
Ananassoße	125
Aus dem Ofen - Ananas mit Kokos	126
Granatapfel-Mandarinen-Salat	126
Einkaufslisten	127



Elisabeth Fischer

[Heilsames Basenfasten im Job](#)

Mit 120 Genussrezepten schlank werden
Mit Wochenplänen und Einkaufslisten

132 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de