

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>



Müsli mit Nektarinen, Himbeeren und Sojajoghurt

Am Vorabend die Dinkelflocken mit 150 ml Wasser vermischen, zudecken und über Nacht kalt stellen.

Am Morgen die eingeweichten Dinkelflocken mit dem Sojajoghurt vermischen. Nektarinen, Himbeeren, Datteln und Haselnüsse untermischen.

Pro Portion: 300 kcal, 9 g F, 13 g E, 39 g KH, 0 mg Chol

Abwechslung im Einklang mit der Jahreszeit

Ob Apfel oder Melone, Brombeeren oder Stachelbeeren, dieses Müsli schmeckt mit sämtlichen Früchtchen.

Für 2 Portionen

40 g Dinkelflocken
300 g Sojajoghurt natur
200 g reife Nektarinen, kleine Stücke
100 g Himbeeren
2 getrocknete Datteln, feine Streifen
1 EL Haselnüsse, gehackt

Müsli mit Erdbeeren und Erdbeersoße

Dinkelflocken, Aprikosen und Zimt vermischen, mit dem kochenden Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen. 200 g Erdbeeren und Mandeln untermischen.

Restliche Erdbeeren und Orangensaft mit dem Mixstab fein pürieren. Müsli und Erdbeersoße schichtweise in Gläsern anrichten.

Pro Portion: 263 kcal, 4 g F, 8 g E, 45 g KH, 0 mg Chol

Flocken einweichen? Ja, bitte!

Über Nacht eingeweicht und kalt gestellt oder am Morgen mit kochendem Wasser übergossen und 30 Minuten ausgequollen - so sind Getreideflocken besser verdaulich und versorgen Sie rascher mit Energie. Entgegen allen Vorurteilen schmeckt so das Müsli auch besser!

Für 2 Portionen

60 g Dinkelflocken
2 getrocknete Aprikosen, kleine Würfel
Zimt
150 ml kochendes Wasser
300 g Erdbeeren, kleine Stücke
2 EL Mandeln, gehackt
Saft von 2 Orangen

30 Frühstück und Drinks

Heilsames Basenfasten für Berufstätige



Leseprobe von E. Fischer, „Heilsames Basenfasten im Job“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Pilze, Lauch und Sprossen aus dem Wok

Sesamkörner in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie anfangen hochzuspringen. Gemüsebrühe, Ingwer, Sojasoße und Sesam-Gewürzöl verrühren. Kartoffelstärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren.

1/2 EL Öl im Wok oder in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauch darin unter Rühren kurz braten. Sprossen untermischen, 1 Minute braten. Lauch und Sprossen aus der Pfanne nehmen.

1/2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pilze darin unter Rühren 3 Minuten braten. Sojasoßenmischung und aufgelöste Stärke untermischen, unter Rühren köcheln, bis die Soße bindet. Lauch und Sprossen untermischen. Gemüse mit Chili abschmecken, mit Sesam bestreuen. Dazu schmeckt das Blumenkohl-Kartoffel-Püree (siehe unten).

Pro Portion: 135 kcal, 9 g F, 8 g E, 7 g KH, 0 mg Chol

Für 2 Portionen

2 TL ungeschälter Sesam
4 EL Gemüsebrühe (Gemüsesuppe)
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
1-2 EL helle Sojasoße
1/2 TL Sesam-Gewürzöl
1 gestrichener TL Kartoffelstärke
1 EL Öl
200 g Lauch, längs halbiert,
1/2 cm breite Streifen
50 g Mungsprossen („Sojasprossen“)
250 g Pilze (Champignons, Steinpilze, Shiitake), dünne Scheiben
Chilipulver

Blumenkohl- Kartoffel- Püree

Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, abziehen, mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten.

Gemüsebrühe mit Kokosmilch, Zitronenschale, Koriander und Muskat zum Kochen bringen. Blumenkohl darin ca. 8 Minuten weich köcheln. Blumenkohl abgießen. Garflüssigkeit auffangen und auf ca. 100 ml einkochen. Mit dem Mixstab Garflüssigkeit und Blumenkohl pürieren. Kartoffel- und Blumenkohlpüree vermischen. Koriander unterrühren.

Pro Portion: 141 kcal, 5 g F, 7 g E, 19 g KH, 0 mg Chol

Für 2 Portionen

200 g mehlig Kartoffeln
100 ml Gemüsebrühe (Gemüsesuppe)
50 ml Kokosmilch
1/2 TL Bio-Zitronenschale,
fein gehackt
1/4 TL Koriander oder Galgant,
gemahlen
Muskat
200 g Blumenkohl (Karfiol),
kleine Röschen
Salz
2 EL frischer Koriander oder
Petersilie, fein gehackt



Leseprobe von E. Fischer, „Heilsames Basenfasten im Job“
Herausgeber: Kneipp-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Elisabeth Fischer

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