

Ein Scheinfasten Frühstück

Heidelbeer-Himbeer Mandelshake

Zubereitungszeit 5 Minuten

(195 Kcal., 17 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 9 g Fett)

ZUTATEN	MENGE
Heidelbeeren	100 g
Mandelmus	1 EL
Himbeeren	100g
Zitronensaft	1 EL
Bourbon Vanille	Prise
Zimt	Prise
Wasser	150 ml

→ Alle Zutaten in einen Blender geben und mixen.

Spezialtipp: Im Winter empfehle ich Tiefkühl Beeren.
Wer den Shake noch verfeinern mag gibt einen Tropfen
ätherisches Öl dazu. (z.B. Limette)



Ein Scheinfasten Lunch

Chicorée-Grapefruit Salat

Zubereitungszeit: 7 Minuten

(299 Kcal., 10 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 25 g Fett)

ZUTATEN	MENGE
Chicoree	200 g
Senf	1 TL
Olivenöl	1,5 EL
Glycin	1/2 TL
Salz & Pfeffer	PRISE
Bio Limette	½
Grapefruit (netto Gewicht)	100 g

- Chicoree waschen & schneiden,
- Grapefruit schälen & schneiden,
- Senf, Olivenöl, Glycin & Limette zu Dressing verrühren,
- Chicoree & Grapefruit anrichten,
- mit Dressing toppen und mit Salz & Pfeffer würzen.

Spezialtipp: Dieses Rezept enthält viele wertvolle Bitterstoffe.
Sie unterstützen unsere Leber!



Ein Scheinfasten Dinner

Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren

Zubereitungszeit: 15 Minuten

(275 Kcal., 11 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 22 g Fett)

ZUTATEN	MENGE
Grüner Bio Spargel	250 g
Bio Erdbeeren	100 g
Kokosöl	1 TL
Extra natives Olivenöl	1 EL
Apfelessig	1 TL
Bio Senf	½ TL
Salz, Pfeffer & Chili	Je Prise

- Spargel waschen & schneiden (holzige Enden entfernen)
 - Erdbeeren waschen & vierteln
 - Kokosöl in Pfanne erhitzen, Spargel darin dünsten
- Senf, Essig & Olivenöl mit Gewürzen zu Dressing mixen
 - Spargel mit Dressing & Erdbeeren anrichten

