



Rezepte Basenfasten

zusammengestellt von Petra Michel



Petra Michel Diplomierte Diät- und Ernährungstherapeutin
Heidmühlenweg 114 a 25336 Elmshorn 04121- 49 17 67
www.invita-point.de info@invita-point.de

Frühstück:

Basis-Zutaten für gesundes Knuspermüsli

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 TL Kokosöl
- 2 TL Honig (oder Agavendicksaft, Ahornsirup)
- 100 g Haferflocken (alternativ: Hirse- od. Quinoaflocken)
- 80 g Nüsse, gehackt oder ganz
(z.B. Walnüsse, Cashews, Mandeln & Co)
- 50 g Kerne / Samen (z.B. Kürbis-/ Sonnenblumenkerne, Sesam, Chia- oder Leinsamen)



Zubereitung:

Nun gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten, das Müsli zuzubereiten. Klassisch im Ofen oder als Blitz-Rezept in der Pfanne:

1. Zubereitung in der Pfanne: Haferflocken, Nüsse und Kerne für rund 5 Minuten ohne Öl unter ständigem "Rühren" (damit nichts anbrennt) in einer beschichteten Pfanne anrösten. Wenn alles eine sichtbare Röstung hat, Pfanne vom Herd nehmen und den Honig und das Kokosöl unterheben, bis sich alles gut vermischt hat. (kleiner Tipp: Kokosöl davor erwärmen) Zum abkühlen auf Backpapier verteilen.

2. Zubereitung im Backofen: Ofen auf 180 ° vorheizen. Haferflocken, Nüsse und Kerne vermengen. Kokosöl flüssig werden lassen (im Topf erwärmen) und darunterheben, Honig untermengen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und darauf verteilen. Für rund 10 Minuten backen, dann wenden und nochmals ein wenig backen, je nachdem wie du den Knuspergrad haben möchtest.

dazu Obst der Saison oder gefrorene Beeren, etwas Mandelmilch/Sojamilch und pro Portion 1 EL Leinöl und schon ist das beste, sattmachende und gesündeste Frühstück fertig.

Obstsalat

je nach Geschmack und Verträglichkeit bereite dir einen Obstsalat zu, eignet sich auch hervorragend zum Mitnehmen

Getränke:

Kräutertee, Malzkaffee, eventuell Schwarz- oder Grüntee (mindestens 5 Minuten ziehen lassen) und über den Tag verteilt mindestens 2,5 -3 l Wasser trinken

Mittag oder Abend :**Basensuppe:**

Besonders geeignet ist Wurzelgemüse, da es sehr basenreich ist, wie Karotten, Sellerie, Zucchini, Petersilienwurzel, Fenchel, Kürbis, Gewürze wie Liebstöckel, Petersilie
Das Gemüse wird sehr klein geschnitten und in reichlich Wasser 2-3 Stunden geköchelt. Bei dieser Zubereitung ist es erwünscht, dass das Gemüse auslaugt, das Gemüse kann in der Garflüssigkeit püriert werden, eignet sich zum Vorkochen, gern portionsweise einfrieren

Maronensuppe mit gerösteten Apfelscheiben:**Zutaten für 4 Personen:**

1 TL Kokosnussöl

1 cm frischer Ingwer

1 cm frischer Kurkuma

1 Zwiebel

1 Pastinake

2 geschälte, rohe Kartoffeln

1 Scheibe geputzter Sellerie

200 g gekochte Maronen (gibt es vakuumiert zu kaufen)

die Zutaten alle im Kokosöl in einem Topf anrösten mit

500 ml Gemüsebrühe ablöschen, ca 20 Min, köcheln lassen, aufmixen

zusätzlich 400 ml Mandelmilch untermixen und 100 ml Mandelmilch nochmal separat aufmixen als Milchschaum.

In der Zwischenzeit 1 Apfel in ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden, von dem Olivenöl einen kleinen Schuss in die Pfanne geben und darin die Apfelscheiben anbraten, für die Optik kann zum Schluss noch eine bisschen Zimtpulver auf die Apfelscheiben gegeben werden.

Maronensuppe in eine Suppentasse oder Suppenteller anrichten, Milchschaum drüber und Apfelscheiben auf Zahnstocher aufspießen und damit dekorieren. Wenn noch was Grünes zur

Hand an frischen Kräutern, macht sich auch noch mal optisch schön. Die Suppe ist super schnell zubereitet.

Gemüse aus dem Backofen

nach Belieben Kürbis, Möhren, Auberginen, Zucchini, Paprika, Kartoffeln usw. Olivenöl, Pfeffer und Kräutersalz

Gemüse waschen, in Scheiben schneiden und mit Öl einpinseln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüse mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 Grad etwas 20 Minuten backen. Anschließend mit Pfeffer und Kräutersalz würzen.

Dazu schmeckt ein beliebiger Dipp, wie pflanzlicher Brotaufstrich auf Basis von Sonnenblumenkernen, Avocadodip oder Tomaten-Mandelaufstrich

Tomaten-Mandelaufstrich

- 80 g Mandel, fein gemahlen
- 3 Schalotten oder 1 Zwiebel
- 50 g Olivenöl
- 90 g Tomatenmark
- ½ TL Salz
- ½ TL Paprika edelsüß
- ¼ TL Pfeffer
- ¼ TL Curry
- 1 Prise ChayennePfeffer



Schalotten oder Zwiebel sehr klein schneiden und in dem Olivenöl glasig andünsten, Mandeln, Tomatenmark und Gewürze hinzugeben und abschmecken.

Karotten-Orangen- Suppe

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Schalotten
- 4 EL Olivenöl
- 400 g Karotten
- 300 ml Orangensaft
- 400 ml Basenbrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian,
- 5 EL Sauerrahm oder Kokosmilch



Schalotte schälen, in kleine Würfel schneiden, Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Olivenöl erhitzen, Karotten und Schalotte darin dünsten. Nach etwa 5 Minuten Basenbrühe und Orangensaft zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm zugeben und pürieren, Suppe nochmals aufkochen, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten

Kochzeit: ca. 25 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Nuss-Curry mit Quinoa – glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Quinoa

400 ml Wasser

2 EL Ghee

2 TL Kristallsalz

300 g rote Paprika – vierteln, entkernen, waschen und in 1 cm dicke Streifen schneiden

100 g gelbe Paprika – entkernen, waschen und in 1 cm dicke Streifen schneiden

300 g Bio Salatgurke – waschen, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden

200 g TK-Erbesen – über ein Sieb abspülen und abtropfen lassen

200 g Pekannüsse

150 g Sojasprossen – über ein Sieb abspülen und abtropfen lassen

200 ml Kokosmilch

200 ml Wasser

4 EL Ghee

4 TL Currypulver

2 EL frisch geriebener Ingwer

Kristallsalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle 1 EL grob gehackter Koriander

Zubereitung:

Quinoa in ein sehr feines Sieb geben und kurz unter kaltem, fließendem Wasser abspülen.

Quinoa und Salz in das Wasser geben, einmal aufkochen lassen, die Hitze stark reduzieren, den Topf abdecken und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt beiseite stellen.

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen. Paprika- und Gurkenstreifen hineingeben, den Ingwer einrühren und etwa 4 Minuten unter Rühren darin anbraten. Mit Curry bestäuben, kurz

verrühren und mit Wasser ablöschen.

Die Pekannüsse dazugeben und das Ganze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Dann die Kokosmilch einrühren, kurz aufkochen lassen, die Erbsen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich die Sojasprossen unterheben und kurz darin erwärmen.

Mit Koriander bestreuen, zusammen mit dem Quinoa anrichten und servieren.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten

Kochzeit: ca. 25 Minuten Schwierigkeit: leicht

Bratapfel

Zutaten für 4 Personen

Werden süße Apfelsorten (z.B. Golden Delicious oder Royal Gala) verwendet, schmeckt die gesunde Bratapfel-Alternative auch ohne Rosinen und Marzipan.

- 4 Äpfel
- 50 g Walnüsse
- 2 TL Kokosöl
- 2 EL frische Cranberries
- 2 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Mandelblättchen
- 200 ml Schlagsahne (am besten beim Fasten weglassen)

Zubereitung:

An der Unterseite der Äpfel eine schmale Scheibe abschneiden, sodass die Bratäpfel später nicht umkippen. Zusätzlich auf der Oberseite einen „Deckel“ abschneiden. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse des Apfels entfernen. Darauf achten, den Boden nicht durch zustechen, damit die Füllung später nicht herausfällt. Die Innenseiten der Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Walnüsse klein hacken und im Kokosöl anrösten. Cranberries, 1 TL Zimt und Honig hinzugeben. Die Mischung leicht karamellisieren lassen und die Äpfel anschließend damit befüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 °C ca. 30 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind. Die Sahne mit 1 TL Zimt steif schlagen und zu den mit Mandelblättchen garnierten Äpfeln servieren. Weihnachten ist das auf alle Fälle im Plan, kann aber gern auch weggelassen werden.

Arbeitszeit: 30 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten Schwierigkeit: leicht

Tipp: Fast jedes Rezept lässt sich abwandeln.
Sei einfach kreativ und lass dich inspirieren.
Schau welches Gemüse was gerade Saison hat.



Viel Spaß beim nachkochen und ausprobieren. Mich interessieren deine Ideen. Schreib sie auf und schick sie mir gerne zu.

