

7 Tage Basenfasten – Menüvorschläge

Tag 1

Frühstück	Beeren-Smoothie
Snack	1 Mango
Mittagessen	Nudeln mit asiatischem Sesam-Dressing
Snack	eine Handvoll getrockneter Aprikosen
Abendessen	Curry aus Rübengrün

FRÜHSTÜCK: Beeren-Smoothie

Zutaten:

- 1 Tasse gefrorene Beerenmischung, Erdbeeren
- 1 Banane (geschält und tiefgefroren)
- 2 Tasse frischen Spinat
- 2 Tassen Mandelmilch
- 1 Esslöffel Chia-Samen
- 4 Esslöffel unbehandelte Mandelbutter

Zubereitung:

Zunächst die Mandelmilch und den Spinat in einem Standmixer pürieren. Danach die übrigen Zutaten bis auf die Chia-Samen hinzufügen. Sobald alle Zutaten gut miteinander vermischt sind, die Chia-Samen hinzugeben und nochmals auf geringer Stufen mixen. Den Smoothie mit den Chia-Samen vor dem Genuss einige Minuten quellen lassen.

MITTAGESSEN: Nudeln mit asiatischem Sesam-Dressing

Zutaten:

Für die Nudeln:

- 5-6 Tassen junger Grünkohl oder Spinat
- 115 g braune Reisnudeln
- 3 große Karotten, in kleine, dünne Streifen geschnitten
- 3 Paprikaschoten, in kleine, dünne Streifen geschnitten
- 500 g Hühnerbrust ohne Haut und Knochen
- ½ Tasse Cashews oder Erdnüsse
- 1 Tasse Korianderblätter, gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln, (den grünen Teil), gehackt

Für das Dressing:

- 2 große Knoblauchzehen, geschält
- ¼ Tasse Erdnussbutter
- ⅓ Tasse Sojasoße
- ¼ Tasse Haushaltsessig
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Ingwer, zerhackt
- einige Spritzer Limettensaft
- ½ Tasse Kokosöl
- 2 Esslöffel Wasser
- 2 Esslöffel Sesamöl

Zubereitung:

Die Nudeln in einer Schüssel in kaltem Wasser einweichen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. In der Küchenmaschine alle Zutaten für das Dressing, außer der Erdnussbutter, vermengen.

Zum Marinieren das Hühnchen in einen Gefrierbeutel geben und ¼ bis ½ Tasse des Dressings hinzufügen. 15-30 Minuten marinieren bzw. einwirken lassen. Dann die Erdnussbutter zu den übrigen Zutaten in der Küchenmaschine hinzufügen und mixen.

Das restliche Gemüse in einer Schüssel vermengen. Das marinierte Hühnchen in 20 Minuten im Backofen braten, dann 10 Minuten ruhen lassen und das Gemüse darüber geben.

Die Nudeln abgießen und bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne garen. Ein wenig Öl sowie etwas von dem Dressing in die Pfanne geben und die Nudeln sanft hin und her bewegen, bis sie gar sind. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss mit Koriander und gehackten Erdnüssen garnieren.

ABENDESSEN: Curry aus Rübengrün

Zutaten:

- 1 Bund Rübengrün
- ½ kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ½ Teelöffel Chilipulver
- ½ Serrano-Chili
- ¼ Tasse Grieß
- 1 Tasse Wasser
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- etwas Salz
- Etwas Kümmel

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Knoblauch, Chili und Zwiebeln hinzufügen. Garen, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Grieß hinzufügen und 3 Minuten kochen lassen.

Nun Kümmel, Chilipulver und Kurkuma sowie das Rübengrün, Salz und Wasser hinzufügen. Die Pfanne abdecken und alles 5 Minuten kochen lassen. Weitere 5 Minuten ohne Deckel kochen lassen, dabei häufig umrühren. Am Ende mit einigen Spritzern Zitronensaft verfeinern und servieren.

Tag 2

Frühstück	Veganes Apfel Parfait
Snack	1 Birne
Mittagessen	Herzhafter Avocado-Wrap
Snack	1 Handvoll gerösteter Kürbiskerne
Abendessen	Weißer Bohneneintopf

FRÜHSTÜCK: Veganes Apfel-Parfait

Zutaten:

- 1 Tasse gehackte Äpfel
- ⅓ Tasse Haferflocken, roh
- ½ Tasse eingeweichte Cashew-Nüsse (Einweichzeit ca. 20 bis 60 min.)
- ½ Tasse ungesüßte Kokosmilch
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Hanfsaaten

Zubereitung:

Kokosmilch, Cashews und Vanilleextrakt vermischen. Die Zutaten in einer kleinen Tasse schichten: zunächst die Cashewcreme, dann die Äpfel, danach die Haferflocken und zum Schluss die Hanfsamen.

MITTAGESSEN: Herzhafter Avocado-Wrap

Zutaten:

- ½ Avocado
- 1 Teelöffel Basilikum, gehackt
- eine Handvoll Spinat
- 1 Tomate, zunächst in Scheiben geschnitten, danach gehackt
- 1 Kopfsalat oder einen Strauß Kohlblätter
- 1 Esslöffel Koriander, gehackt
- ¼ rote Zwiebel, gewürfelt
- Meersalz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Avocado auf ein Kohlblatt/Salatblatt streichen, die weiteren Zutaten hinzufügen und das Blatt als Wrap zusammenfallen.

ABENDESSEN: Weißer Bohneneintopf

Zutaten:

- 2 Dosen (450 g) Weiße Bohnen, abgegossen und abgetropft
- 1,75 Tassen salzarme Hühnerbrühe
- 400 g Tomaten
- 2 große Knoblauchzehen, gehackt
- 50 ml + ½ Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Tüte junger Rucola (ca. 150 g)
- 8 Scheiben Baguette (ca. 2 cm dick)
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf mit ca. 4 l Fassungsvermögen den Knoblauch in 50 ml Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen. Die Tomaten kleinschneiden und mit etwas Öl in den Topf geben.

Nun die Paprika, die Bohnen und die Brühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Eintopf fünf Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Rucola hinzugeben und einige Minuten köcheln lassen, bis der Rucola zerfallen ist.

Tag 3

Frühstück	Chia- und Erdbeerquinoa
Snack	1 Orange
Mittagessen	Süß-pikanter Salat
Snack	½ Tasse geröstete Nüsse und getrocknete Früchte
Abendessen	Gebratene Süßkartoffeln und Pastinaken

FRÜHSTÜCK: Chia- und Erdbeerquinoa

Zutaten:

- 1 Tasse gekochten Quinoa
- 5 Esslöffel Chia-Samen
- ½ Tasse Erdbeeren, geviertelt + 4 Erdbeeren in Scheiben
- 2 Datteln, entsteint
- 2 Esslöffel gehackte Mandeln und ungesüßte Kokosflocken
- 1,5 Tassen Kokosmilch

Zubereitung:

Den Quinoa am Abend zuvor kochen. Die Datteln mit der Kokosmilch pürieren. Das Püree in ein Glas füllen und die Chia-Samen hinzugeben. Das Glas kräftig schütteln und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am Morgen den gekochten Quinoa mit dem Püree inkl. Chia-Samen in eine Schale geben und mit Erdbeeren, Mandeln und Kokosflocken garnieren. Guten Appetit!

MITTAGESSEN: Süß-pikanter Salat

Zutaten:

- ½ Gurke, in Scheiben
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 großen Kopfsalat, gewaschen
- 1 Granatapfel
- ¼ Tasse geschälte Pistazien, gehackt

Zutaten für das Dressing:

- 1 gepresste Knoblauchzehe
- ¼ Tasse Apfelessig
- ½ Tasse natives Olivenöl extra

Zubereitung:

Den Kopfsalat in eine Schüssel rupfen, die Granatapfelkerne auslösen und die übrigen Zutaten hinzufügen. Zum Schluss das Dressing über den Salat geben.

ABENDESSEN: Gebratene Süßkartoffeln und Pastinaken

Zutaten:

- 500 g Süßkartoffeln, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 500 g Pastinaken
- 2 Esslöffel Olivenöl
- grobes Salt und gemahlener Pfeffer
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- Petersilie, gehackt
- 2 Esslöffel reiner Ahornsirup

Zubereitung:

Die Pastinaken schälen und schneiden. Den Ofen auf 230 °C vorheizen. Die Pastinaken zusammen mit den Süßkartoffeln auf ein Backblech geben. Beides mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Etwa eine halbe Stunde im Backofen backen lassen, bis das Gemüse goldfarben glänzt und weich ist.

In einer kleinen Schale Senf und Ahornsirup mischen. Die Mischung über das Gemüse gießen. Zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

Tag 4

Frühstück	Haferflocken mit Apfel und Mandelbutter
Snack	1 Banane
Mittagessen	„Grüne-Göttin-Schale“
Snack	eine Handvoll Mandeln
Abendessen	Zucchini-Nudeln mit Grünkohl-Pesto

FRÜHSTÜCK: Haferflocken mit Apfel und Mandelbutter

Zutaten:

- 1-2 grüne Äpfel, gerieben
- ½ Tasse unbehandelte Mandelbutter
- 2 Tassen Haferflocken
- 1,5 Tassen Kokosmilch
- eine Prise Zimt

Zubereitung:

Die Kokosmilch, Haferflocken und Mandelbutter in einer Schale vermischen. Den Apfel hinzufügen und alles in ein Einmachglas füllen. Das Glas gut durchschütteln und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am Morgen mit Zimt garnieren und fertig ist ein leckeres Frühstück.

MITTAGESSEN: „Grüne-Göttin-Schale“

Zutaten für das Avocado- Kreuzkümmel-Dressing:

- 1 Avocado
- 1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
- eine Prise Cayenne-Pfeffer
- ¼ Teelöffel Meersalz
- 2 Limetten, frisch gepresst
- 1 Tasse (240 ml) gefiltertes Wasser
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- optional: ¼ Teelöffel Paprikagewürz

Zutaten für das Tahin-Zitronen-Dressing:

- ¼ Tasse Tahin
- ½ Zitrone, frisch gepresst
- ½ Tasse (120 ml) gefiltertes Wasser
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ¼ Teelöffel Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Zutaten für den Salat:

- ½ Zucchini, in Spiralen
- ½ Tasse Algennudeln (Kelp)
- 3 Tasseen Grünkohl, gehackt
- ½ Tasse Brokkoliröschen, gehackt
- ⅓ Tasse Kirschtomaten, halbiert
- 2 Esslöffel Hanfsamen

Zubereitung:

Den Brokkoli und den Grünkohl leicht andünsten und zur Seite stellen. Die Algennudeln mit den Zucchini-Nudeln mischen und großzügig mit dem Avocado-Kreuzkümmel-Dressing begießen.

Ein paar Kirschtomaten hinzufügen. Noch einmal durchrühren. Das gedünstete Gemüse auf einen Teller geben. Mit Zitronen-Tahin-Dressing beträufeln. Die Tomaten und Nudeln auf das Gemüse geben. Die Hanfsamen darüber streuen.

ABENDESSEN: Zucchini-Nudeln mit Grünkohl-Pesto

Zutaten:

- 1 Zucchini (in Spiralen)
- 60 g Walnüsse
- 2 Limetten, frisch gepresst
- 1 Bund Grünkohl
- 2 Tassen frischer Basilikum
- 60 ml natives Olivenöl extra
- Meersalz und Pfeffer
- optional: Spargelscheiben, Spinatblätter und Tomaten

Zubereitung:

Die Walnüsse über Nacht einweichen. Am nächsten Morgen alle Zutaten in einen Standmixer geben und mischen, bis eine homogene Masse entsteht. Die Zucchini im Spiralschneider in Spiralen (Nudeln) schneiden. Zum Schluss die Zucchini-Nudeln mit dem Pesto mischen und genießen.

Tag 5

Frühstück	Power-Smoothie
Snack	eine Avocado
Mittagessen	Quinoa-Burrito-Bowl
Snack	eine Handvoll Datteln
Abendessen	Wildreis-Risotto mit Pilzen und Mandeln

FRÜHSTÜCK: Power Smoothie

Zutaten:

- 2 Tassen frischer Spinat
- 1 Tasse gefrorene Beeren (gemischt)
- 2 Esslöffel unbehandelte Mandelbutter
- 2 Tassen Mandelmilch
- 1 gefrostete Banane
- 1 Esslöffel Kokosöl
- ½ Teelöffel Zimt

Zubereitung:

Die Zutaten gut durchmischen.

MITTAGESSEN: Quinoa-Burrito-Bowl

Zutaten:

- 1 Tasse gekochten Quinoa
- 4 Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 2 Dosen schwarze Bohnen oder ähnliches (je 425 ml)
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Limetten, frisch gepresst
- 2 Avocados, in Scheiben
- 1 gehäuften Teelöffel Kreuzkümmel
- eine kleine Handvoll frischen Koriander, gehackt

Zubereitung:

Die Quinoa kochen. In einer großen Pfanne die Bohnen bei geringer Hitze erhitzen. Limettensaft, Kreuzkümmel, gepressten Knoblauch und geschnittene Frühlingszwiebeln hinzufügen und 10 bis 15 Minuten kochen. Mit frischem Koriander und den Avocado-Scheiben anrichten.

ABENDESSEN: Wildreis-Risotto mit Pilzen

Zutaten:

- 1,5 Tasse Wildreis, ungekocht
- 2 Tassen Gemüsebrühe (ca. 500 ml)
- ½ Tassen Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ½ Tasse Pekannüsse, unbehandelt, halbiert
- 1,5 Tassen Staudensellerie, gehackt
- ½ gelbe Zwiebel, gehackt
- 4 mittelgroße weiße Champignons, in Scheiben
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Pilze, Zwiebeln, Knoblauch und eine Tasse mit Staudensellerie in einer mittelgroßen Pfanne andünsten, umrühren und garen lassen, bis Sellerie und Zwiebeln weich sind. Brühe und Wildreis hinzufügen.

Die Hitze reduzieren, die Pfanne abdecken und eine Stunde köcheln lassen. Nach 30 Minuten umrühren. Sobald der Reis gar ist, die Pfanne von der Platte ziehen und die Frühlingszwiebeln sowie die restliche halbe Tasse gehackten Koriander hinzufügen.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Pekannüsse auf dem Blech verteilen und 8-10 Minuten rösten lassen. Nach der Hälfte der Zeit umdrehen. Danach die Pekannüsse hacken und unter das fertige Risotto heben – FERTIG.

Tag 6

Frühstück	Chia-Frühstückspudding
Snack	½ Tasse Heidelbeeren/Blaubeeren
Mittagessen	Miso-Suppe mit fermentiertem Tofu
Snack	eine Handvoll Macadamia Nüsse
Abendessen	Gegrilltes Wurzelgemüse

FRÜHSTÜCK: Chia-Frühstückspudding

Zutaten:

- 1 Tasse Kokosmilch
- 4 Esslöffel Chia-Samen
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- ¼ Tasse gehackte Nüsse (Mandeln, Cashews oder Haselnüsse)
- ½ Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel ungesüßte Kokosflocken

Zubereitung:

In einem Einmachglas Milch und Chia-Samen mischen. Zimt, gehackte Nüsse und Vanille zufügen. Das Glas verschließen und gut durchschütteln. Im Kühlschrank aufbewahren. Am Morgen noch einmal gut durchschütteln, frisches Obst, Nüsse und Kokosflocken hinzufügen und fertig ist ein leckeres Frühstück.

MITTAGESSEN: Miso-Suppe mit fermentiertem Tofu

Zutaten:

- ¼ Tasse fester Tofu, fermentiert, in Würfel
- ½ Tasse Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 4 Tassen Wasser (knapp 1 l)
- ½ Tasse Mangold, gehackt
- 1 Blatt Nori, in große Rechtecke geschnitten
- 3-4 Esslöffel weiße Miso-Paste

Zubereitung:

Das Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und die Nori-Blätter 7 Minuten lang darin kochen lassen. In einer kleinen Schüssel heißes Wasser mit der Miso-Paste mit einem Schneebesen verrühren. Zur Suppe hinzufügen und umrühren. Danach die übrigen Zutaten in die Suppe geben. 5 Minuten lang kochen. Abschmecken und servieren

ABENDESSEN: Gegrilltes Wurzelgemüse

Zutaten:

- 2 Zwiebeln, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 500 g Pastinaken, geschält, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 2 Lauchstangen, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel frisch gehackten Rosmarin
- 500 g rotschalige Kartoffeln, ungeschält, gewaschen, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 500 g Kohlrüben, geschält, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 500 g Karotten, geschält, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 500 g Knollensellerie, geschält, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 10 Knoblauchzehen, geschält
- Olivenöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und zwei Backbleche mit Olivenöl bestreichen. In einer Schüssel alle Zutaten außer Knoblauch mischen. Mischung salzen und pfeffern und auf die zwei Bleche verteilen. Eine halbe Stunde im Backofen grillen, ein Backblech im unteren Drittel, das andere in der Mitte. Dabei gelegentlich umrühren.

Nun die beiden Backbleche tauschen und jeweils 5 Knoblauchzehen auf dem Gemüse verteilen. Weitere 45 Minuten grillen.

Tag 7

Frühstück	Quinoa-Porridge
Snack	ein paar Scheiben Cantaloupe-Melone
Mittagessen	Mexikanischer Quinoa-Salat
Snack	eine Handvoll getrockneter Kokosnuss-Stücke
Abendessen	Kürbissuppe

FRÜHSTÜCK: Quinoa-Porridge

Zutaten:

- ½ Tasse Quinoa, gewaschen
- 1 Dose Kokosmilch (425 ml)
- 1 Teelöffel Chia-Samen
- 1 Teelöffel Hanfsamen
- 1 Teelöffel Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Hanfsamen in einem kleinen Topf mischen. Etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoa sämtliche Flüssigkeit aufgenommen haben. Die Hanfsamen darüber streuen.

MITTAGESSEN: Mexikanischer Quinoa-Salat

Zutaten:

- 2 Tassen Quinoa, gekocht
- 1 Dose Pinto-Bohnen, abgetropft (ca. 425 ml)
- 1 Dosen Kidney-Bohnen, abgetropft (ca. 425 ml)
- 1 Dose Mais, abgetropft
- ¼ Tasse frischer Koriander, gehackt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 1 Tasse Naturreis, ungekocht
- 1 rote Zwiebel, gehackt

Dressing:

- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Esslöffel Chilipulver (bzw. nach Geschmack)
- ¾ Tasse (175 ml) Olivenöl
- ½ Tasse Rotweinessig
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer, gemahlen
- ¼ Teelöffel Cayenne-Pfeffer (bzw. nach Geschmack)
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

In einem Einmachglas Mais, Paprika, Koriander, Quinoa, Pinto-Bohnen, Kidney-Bohnen, rote Zwiebeln und Naturreis mischen. Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen verrühren und

über das Gemüse im Glas gießen. Umrühren und das Glas verschließen. Zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

ABENDESSEN: Kürbissuppe

Zutaten:

- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1-2 Hokkaido-Kürbisse, ca. 450 g Kürbisfleisch
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 1 Tasse Kokosmilch (evtl. light)
- 2 Esslöffel Ahornsirup oder Honig
- 2 Tassen (ca. 500 ml) Gemüsebrühe
- jeweils ¼ Teelöffel Meersalz, Muskat, schwarzen Pfeffer und Zimt

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Deckel der Kürbisse abschneiden und die Kürbisse in Hälften schneiden. Die Kürbiskerne und Fasern mit einem Löffel auskratzen. Das Kürbisfleisch mit Öl bestreichen und den Kürbis mit der Schnittfläche auf das Backblech legen. 45 bis 50 Minuten backen. 10 Minuten abkühlen.

Alternativ: Den rohen Kürbis von Fasern und Kernen befreien, in Stücke schneiden und dann gleich im Topf mit restlichen Zutaten weiterverarbeiten (Ohne Backrohr).

In einem Topf einen Esslöffel Olivenöl, Knoblauch und Schalotten einige Minuten dünsten. Die übrigen Zutaten, einschließlich des Kürbisses, zufügen und zum Kochen bringen.

Die Suppe in einen Standmixer füllen oder mit einem Stabmixer pürieren. Die frisch pürierte Suppe weitere 5-10 Minuten kochen lassen. Danach abschmecken. Guten Appetit!