

DR. MED. PETRA BRACHT, MIRA FLATT

DAS **KOCHBUCH** ZUM INTERVALLFASTEN



*Mit den 77 besten Rezepten
für eine gesunde und
nachhaltige Ernährung*

GU

KLEINER SELBSTTEST

Intervallfasten ist etwas für Sie, wenn ...

- Sie gesund abnehmen möchten, ohne auf Kohlenhydrate zu verzichten
- Sie Ihr Immunsystem stärken möchten
- Sie Verdauungsprobleme haben
- Sie zu viel essen und das ändern wollen
- Sie häufig Heißhungerattacken bekommen
- Sie Ihr Gewicht ohne Probleme halten möchten
- Sie das Bewusstsein für Ihren Körper stärken möchten

... und Gesundheit Ihr Lifestyle werden soll.

SAISONKALENDER

| | Januar | Februar | März | April | Mai | Juni |
|-------------------|--------|---------|------|-------|-----|------|
| GEMÜSE | | | | | | |
| Aubergine | | | | | | |
| Blumenkohl | | | | | | |
| Bohnen, grün | | | | | | |
| Brokkoli | | | | | | |
| Champignons | | | | | | |
| Erbsen | | | | | | |
| Fenchel | | | | | | |
| Frühlingszwiebeln | | | | | | |
| Grünkohl | | | | | | |
| Kartoffeln | | | | | | |
| Kohlrabi | | | | | | |
| Kürbis | | | | | | |
| Lauch | | | | | | |
| Mais | | | | | | |
| Mangold | | | | | | |
| Möhren | | | | | | |
| Paprika | | | | | | |
| Pastinaken | | | | | | |
| Radieschen | | | | | | |
| Rhabarber | | | | | | |
| Rosenkohl | | | | | | |
| Rote Bete | | | | | | |
| Rotkohl | | | | | | |
| Salatgurke | | | | | | |
| Schwarzwurzel | | | | | | |
| Spargel | | | | | | |
| Spinat | | | | | | |
| Spitzkohl | | | | | | |
| Staudensellerie | | | | | | |
| Steckrüben | | | | | | |
| Tomaten | | | | | | |
| Topinambur | | | | | | |
| Weißkohl | | | | | | |
| Wirsing | | | | | | |
| Zucchini | | | | | | |
| Zuckerschoten | | | | | | |
| Zwiebeln | | | | | | |
| OBST | | | | | | |
| Äpfel | | | | | | |
| Birnen | | | | | | |
| Brombeeren | | | | | | |
| Erdbeeren | | | | | | |
| Heidelbeeren | | | | | | |
| Himbeeren | | | | | | |
| Johannisbeeren | | | | | | |
| Kirschen | | | | | | |
| Mirabellen | | | | | | |
| Pflaumen | | | | | | |
| Preiselbeeren | | | | | | |
| Stachelbeeren | | | | | | |
| Trauben | | | | | | |

THEORIE

Gesund genießen 5

**DAS WUNDER
DES INTERVALLFASTENS** 7

Der natürliche Weg zur Gesundheit 8

Verzicht in Zeiten des Überflusses? 9

Die Lösung: Fasten auf Zeit 9

Sie haben es selbst in der Hand 15

Petra Bracht: Was Intervallfasten
für mich persönlich bedeutet 16

Intervallfasten:

So funktioniert's 18

Die 16/8-Regel 19

Viel trinken ist wichtig 20

Ernährungsumstellung statt Diät 22

Nachhaltig und gesund 27

Mira Flatt: Was Intervallfasten
für mich persönlich bedeutet 30

Aller Anfang ist leicht 32

So gelingt die Umstellung 33

Unsere gesunde Küche 36

Extra: So ist dieses Buch
aufgebaut 39



PRAXIS

| | |
|---|-----|
| ERSTE MAHLZEIT | 41 |
| So starten Sie in die Essensphase | 42 |
| Extra: Unsere zwei Küchenfavoriten | 66 |
| ZWEITE MAHLZEIT | 69 |
| Zeit für Kohlenhydrate | 70 |
| Extra: Bowls – bunt, lecker und gesund | 122 |
| DRITTE MAHLZEIT | 125 |
| Am Abend gibt es Eiweiß | 126 |
| Extra: Achtsam essen | 166 |
| SÜSSE SÜNDEN | 168 |
| Naschen auf gesunde Art | 170 |
| Extra: Gesunde Zuckeralternativen | 184 |



SERVICE

| | |
|----------------------------|-----|
| Ausblick | 186 |
| Bücher, die weiterhelfen | 187 |
| Adressen, die weiterhelfen | 188 |
| Sachregister | 189 |
| Rezeptregister | 190 |
| Impressum | 191 |



DER NATÜRLICHE WEG ZUR GESUNDHEIT

Intervallfasten und Fasten sind kein neuer Ernährungstrend, sondern so alt wie die Menschheit selbst. Schon unsere Steinzeitahnen kannten es in Form von zwischenzeitlichen Hungerperioden. Die Natur hat sie perfekt ausgestattet, um das Überleben unserer Art zu sichern: Phasen, in denen es nichts zu essen gab, nutzte der Körper, um aufzuräumen, zu reparieren und viele wunder-

bare Mechanismen in Gang zu setzen. Weil gleichzeitig die Zeugungsfähigkeit sank, kamen weniger Kinder zur Welt, was das Nahrungsangebot für die anderen erhöhte. Sobald es wieder mehr zu essen gab, wurden wieder mehr Kinder geboren. Angebot und Nachfrage, Zeiten mit ausreichender Versorgung und solche, in denen Nahrung knapp war, regulierten sich auf natürliche Weise.

VERZICHT IN ZEITEN DES ÜBERFLUSSES?

Die meisten von uns müssen sich heute zum Glück keine Sorgen mehr machen, wann sie das nächste Mal etwas zu essen bekommen. Doch dieses Leben im Schlaraffenland hat durchaus auch seine Schattenseiten. Das Überangebot an Nahrung in den westlichen Industrienationen wird zunehmend zum Problem. Weil wir permanent mit Nahrung (über-)versorgt sind, essen wir häufig viel zu viel – und viel zu oft. Es gibt keine »zwangsverordneten« Essenspausen mehr. Unsere Gene stellt dies vor eine große Herausforderung. Schließlich sind sie auf den Wechsel zwischen Essen und Hungern programmiert. Als Folge fallen viele »Gesundheitsmechanismen«, die erst beim Hungern in Gang kommen, weg. Es mag paradox klingen, doch gerade weil wir ohne Hungern leben, leiden viele von uns heute an Krankheiten, die durch zu viel, noch dazu ungeeignetes Essen und zu viel Trinken, zum Beispiel in Form von Alkohol verursacht werden – und hier ist nicht nur Hochprozentiges gemeint, sondern auch Wein und Bier. Ganz offensichtlich können wir dieser »Sackgasse der Ernährungsevolution« nur entkommen, wenn wir ganz bewusst mit dem heutigen Überangebot an Nahrung umgehen. Aus Tierversuchen weiß man schon seit längerer Zeit, dass sich mit unterkalorischer Ernährung das Leben von Tieren um bis zu 50 Prozent verlängern lässt – ohne dass dies zu Abstrichen bei deren Gesundheit führt. Ganz offen-

sichtlich verlängert also nicht viel, sondern wenig essen das Leben.

Was aber bedeutet das für den Menschen? Schließlich wollen wohl die wenigsten ihr Leben lang bei jeder Mahlzeit darben? Wie beim Langzeitfasten 40 Tage und mehr auf Nahrung zu verzichten ist für viele nur schwer auszuhalten. Und Heifasten, wie es zum Beispiel in den Buchinger Fastenkliniken praktiziert wird, ist nicht minder anstrengend. Zwar ist bei beiden Formen die Wirkung großartig, doch der Weg ans Ziel ist mitunter recht beschwerlich – sowohl für den Körper als auch für die Psyche. Die Gefühlswelt fährt Achterbahn. Erst zum Ende der Fastenzeit kehrt Ordnung in Körper, Geist und Seele zurück und die/der Fastende fühlt sich meist wie neugeboren. Doch der Weg dorthin ist hart.

DIE LÖSUNG: FASTEN AUF ZEIT

Hungern und Kalorienzählen ist kein Spaß. Im Gegenteil: Es stresst, macht schlechte Laune und der Genuss bleibt sowieso auf der Strecke. Doch es gibt eine Möglichkeit, die Vorteile des Fastens optimal zu nutzen und sich trotzdem so wohl wie möglich zu fühlen. Diese Methode heißt Intervallfasten.

Intervallfasten bedeutet, nicht wie bei den klassischen Fastenkuren über mehrere Tage bis Wochen zu fasten, sondern im Tagesverlauf einfach längere Essenspausen einzubauen und Snacks zwischendurch zu vermeiden.

PETRA BRACHT: WAS INTERVALLFASTEN FÜR MICH PERSÖNLICH BEDEUTET

Intervallfasten ist das Beste, was mir passieren konnte. Die »Medizin« der Ernährung lässt mich seit nunmehr 30 Jahren so viele Heilungsverläufe beobachten, die in mir Demut und Dankbarkeit auslösen, mich vor allem aber immer mehr auf meinem Weg bestärken.

Morgens frühstücken war nie meins. Schon als Kind mochte ich es nicht. Aber Sprüche wie »Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann« prägen erst die Eltern, dann die Kinder ... Und so geht es immer weiter, bis einer irgendwann auf die Idee kommt, sie zu hinterfragen. Ehrlich gesagt hat das auch bei mir gedauert. Bis mir vor etwa 30 Jahren das Buch »Fit fürs Lebens« in die Hände fiel. Da-

rin fand ich fast alles, wonach ich während und nach meinem Studium gesucht hatte: Die Möglichkeit, selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen.

EIN BUCH MIT GROSSER WIRKUNG

Wir haben wirklich viel im Studium gelernt. Doch was bei mir vor allem hängen blieb, war, wie wichtig es ist, eine gute Diagnose zu stellen, um die Patienten anschließend mit den richtigen Medikamenten oder den entsprechenden Operationen zu behandeln. Dass ich damit nicht die Ursache der Erkrankung kurieren würde, wurde mir spätestens in meiner eigenen Praxis klar. Denn die moderne Medizin unterdrückt meist nur die Symptome und lässt die Patienten dadurch glauben, sie seien geheilt. Ein fataler Irrtum. Sicher, Akutmedizin, OP-Techniken und diagnostische Verfahren sind heute so perfekt wie noch nie. Doch bei chronisch erkrankten Patienten hat die moderne Medizin wenig zu bieten. Der Blick auf den kleinen kranken Ausschnitt verbirgt die Sicht auf das Ganze, den Menschen in seiner Komplexität.



Doch zurück zu jenem genialen Buch und dem Schlüsselwort darin: gesunde Ernährung! Nichts darüber hatte ich in meinem Studium gelernt. Dabei war das doch so einfach, für jeden nachvollziehbar und vor allem lebbar. Zusammengefasst stand dort: Du bist, was du und wann du isst. Während 16 Stunden sollte man fasten, in den verbleibenden acht Stunden gesunde, ausgewogene, vollwertige Pflanzennahrung zu sich nehmen. Genauso wie ich es heute beim Intervallfasten mache. Ich las, dass man das Frühstück auslassen oder am Morgen höchstens etwas Obst essen sollte. Dass die ideale Zeit zum Essen zwischen 12 und 20 Uhr liegt. Das war die Lösung für einen Frühstücksmuffel wie mich. Und wie sich später herausstellte, war es auch die Lösung für viele meiner Patienten. Doch das war noch längst nicht alles. Tiermilchprodukte wurden in diesem Buch nicht nur hinterfragt, sondern regelrecht an den Pranger gestellt. Die Erklärungen dafür waren logisch und erklärten auch einige der immer wiederkehrenden Krankheitsbilder bei meinen Patienten.

(M) EIN WEG FÜRS LEBEN

Natürlich wollte ich das alles sofort selbst ausprobieren und zusammen mit meinem Mann verzichtete ich am nächsten Tag das erste Mal ohne schlechtes Gewissen aufs Frühstück. Die nächsten Wochen und Monate waren unglaublich spannend. Nie zuvor hatten wir so viel Kraft und Energie – und

das ganz ohne tierische Lebensmittel. Sehr viele Glaubenssätze rund um die Ernährung mussten jetzt erst einmal hinterfragt werden. Zum Glück begegnete ich bald darauf meinem Lehrer und guten Freund Prof. Claus Leitzmann. Er stärkte mir den Rücken durch seine eigenen Erfahrungen als Vegetarier und Ernährungswissenschaftler sowie durch seine Studien mit vegetarisch und vegan lebenden Menschen, die bestätigten, wie förderlich diese Art der Ernährung für die Gesundheit war. Der wichtigste Prüfstein waren jedoch die Erfahrungen, die meine Patienten mit dem Intervallfasten und der vollwertigen Pflanzenkost machten – und immer noch machen. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen bedanken, die mir vertrauten und vertrauen. Die den von mir empfohlenen Weg einschlugen und oft Heilungsverläufe erleben durften und dürfen, die mit medikamentösen Therapien allein niemals möglich wären. Diese Heilungsverläufe gaben und geben mir immer mehr Sicherheit für die von mir empfohlene »Medizin« der Ernährung. Gepaart mit Bewegung und der Achtsamkeit, die unser Leben verdient, haben wir mit ihr unsere Gesundheit zu einem großen Teil selbst in der Hand.

Probieren Sie es aus! Es lohnt sich. Und vielleicht begegnen Ihnen auf diesem Weg ebenfalls kleine oder auch größere Wunder, die Sie in Zukunft nicht mehr missen möchten. Mir und unzähligen meiner Patienten konnte auf jeden Fall nichts Besseres passieren.



SO STARTEN SIE IN DIE ESSENSPHASE

Für die erste Mahlzeit nach der Fastenphase gilt: je gesünder, desto besser. Durch die Fastenperiode werden Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe jetzt besonders gut aufgenommen. Breie und Smoothies aus frischem Obst und Blattgrün und Vollkornflocken sind also perfekte Energielieferanten für das »Fastenbrechen« – noch dazu, weil sie durch ihre Konsistenz die

Verdauung langsam und schonend wieder in Schwung bringen. Schließlich geht es bei der ersten Mahlzeit auch darum, den Magen-Darm-Trakt nicht gleich wieder zu überfordern, sondern langsam und entspannt in die Essensphase des Tages zu starten.

In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen gesunde Alternativen, die Ihren Körper bei der Entgiftung unterstützen und bestens geeignet sind,

die positiven Effekte des Fastens im Intervall zu steigern. Dabei gilt es drei einfache Regeln zu beachten:

- **Regel 1:** Ballaststoffe stehen auf dem Speiseplan. Obst und Vollkorngetreide machen nicht nur satt, sondern auch fit.
- **Regel 2:** Bitte nicht gleich mit Zucker beginnen. Fertige Granolas und Müslis haben es diesbezüglich meistens in sich und sind Zucker pur. Süßmäuler sollten lieber auf Selbstgemachtes und auf die natürliche Süße von Früchten setzen.
- **Regel 3:** Die Menge macht's. Überfordern Sie Ihr Verdauungssystem nicht gleich mit der ersten Mahlzeit, sonst folgen Müdigkeit und Trägheit.

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT

An dieser Stelle möchten wir betonen, wie wichtig es ist, auch Smoothies und Bowls nicht zu »verschlingen«, sondern bewusst zu genießen. Auch wenn die breiartige Konsistenz dazu einlädt, nicht mehr zu kauen, sollten Sie es tun. Unser Tipp: Nehmen Sie einen kleinen Löffel (auch für die Smoothies) und löffeln Sie achtsam.

Noch wichtiger ist das Kauen, wenn Sie sich beim Frühstück zum Beispiel für unsere leckeren Frühstücksmuffins oder das knusprige Kürbiskern-Chia-Brot entscheiden (siehe Seite 62 und 64). Alles andere kann den Verdauungstrakt überfordern oder Unwohlsein ver-

ursachen. Zudem kann zu schnelles Essen Heißhungerattacken auslösen, die die Ernährungsumstellung unnötig schwer machen.

WANN WOLLEN SIE ESSEN?

Für die meisten Berufstätigen ist es erfahrungsgemäß am leichtesten, das Intervall so zu legen, dass es zu den Arbeitszeiten passt: Die erste Mahlzeit ist also ein »echtes« Frühstück, beispielsweise um 9 Uhr. In der Mittagspause ist dann Zeit für die zweite Mahlzeit. Und die dritte Mahlzeit sollten Sie bis spätestens 17 Uhr gegessen haben, um im Intervallfastenrhythmus zu bleiben.

Da Intervallfasten aber recht flexibel ist, muss die erste Mahlzeit des Tages nicht unbedingt auf die klassische Frühstückszeit fallen. Wenn Sie erst mittags zu essen beginnen, können Sie gerne auch gleich zwei Mahlzeiten kombinieren. Das heißt, Sie starten, um den Magen-Darm-Trakt nicht gleich wieder zu überfordern, mit einem Smoothie und hängen 30 bis 60 Minuten später direkt die zweite Mahlzeit an. Die dritte Mahlzeit gibt es dann am Abend – aber früh genug, um rechtzeitig wieder ins 16-stündige Fastenintervall zu starten. Eine andere Alternative für das »späte« Frühstück: Sie starten beispielsweise um 13 Uhr mit einem Rezept aus diesem Kapitel. Die zweite Mahlzeit folgt dann gegen 16 Uhr und zwischen 19 und 20 Uhr die dritte. Spätestens um 21 Uhr sollten Sie fertig gegessen haben und wieder mit dem Fasten beginnen.

BIRCHERMÜSLI MIT KOKOS

OVERNIGHT OATS



6 EL Haferflocken • 180 ml Kokosdrink • 1 Apfel • 200 g Joghurtalternative aus Soja mit Vanillegeschmack • 1 TL Zimt • 2 EL frische Heidelbeeren • 6 Walnusskerne • 1 EL Kokosraspel

Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitungszeit • mind. 1 Std. Quellzeit

Pro Portion: ca. 310 kcal • 11 g E • 15 g F • 32 g KH

1. Die Haferflocken in einer Schüssel mit dem Kokosdrink vermengen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank quellen lassen.
2. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein reiben. Mit den gequollenen Haferflocken vermengen.

3. Die Joghurtalternative unterrühren und mit Zimt würzen.
4. Das Müsli in Schälchen füllen und mit Heidelbeeren, Walnusskernen und Kokosraspeln garnieren.

VARIANTEN

Natürlich schmeckt das Kokos-Birchermüsli auch mit allen anderen frischen Obstsorten und Nüssen. Genauso können Sie einen anderen Pflanzendrink ausprobieren. Wir toppen das Ganze auch gern noch mit Chia- oder Leinsamen, die dann mit den Haferflocken quellen müssen. In diesem Fall sollten Sie die Menge des Pflanzendrinks etwas erhöhen.

GESUNDHEITSWISSEN

Die Basis von »Sojajoghurt« bilden Sojabohnen und Wasser. Wie bei »normalem« Joghurt werden diesem Mix dann Milchsäurebakterien zugesetzt. Durch die anschließende Fermentation entsteht der bekannte säuerlich-feine Geschmack. Achten Sie bei Kauf auf die Zutatenliste, denn viele Sojaprodukte enthalten zusätzlich viele unnötige und künstliche Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, Säureregulatoren, Aromen, Verdickungsmittel oder jede Menge Zucker. Greifen Sie am besten zu Bio-Qualität,

denn diese Produkte erfüllen meist unsere Qualitätsansprüche. Joghurtalternativen aus Soja sind von Natur aus laktosefrei und enthalten kaum gesättigte Fettsäuren. Dafür sind sie reich an Eiweiß. Darüber hinaus gelten die in Soja enthaltenen Phytoöstrogene (Isoflavone) als überaus förderlich für die Gesundheit: Sie helfen, das Krebsrisiko zu senken und das hormonelle Gleichgewicht wieder herzustellen. Aber Achtung: Sojaeiweiß kann, wenn auch nur in seltenen Fällen, Allergien auslösen.



CHICORÉE-BIRNEN-SALAT

HERB-FRUCHTIG

300 g Chicorée • 2 saftige Birnen (z. B. Williams Christ) • 1 Apfel • 50 g Walnusskerne

Für das Dressing: 2 EL Weißweinessig • 1 TL Dijon-senf • 1 TL Agavendicksaft • 2 EL Walnussöl • Meersalz • Pfeffer

Für 2 Personen • 20 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion: 400 kcal • 7 g E • 27 g F • 31 g KH

1. Den Strunk vom Chicorée entfernen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Streifen schneiden.
2. Birnen und Apfel waschen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Stifte schneiden.
3. Die Walnusskerne grob hacken.
4. Chicorée, Birne, Apfel und Walnusskerne in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
5. Für das Dressing Weißweinessig, Senf, Agavendicksaft und Walnussöl cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig untermischen.

GESUNDHEITSWISSEN

Chicorée hat ein intensives, bitteres Aroma und ist daher sehr gesund. Denn Bitterstoffe regen die Fettverbrennung an, unterstützen die Leber bei der Entgiftung, wirken allgemein verdauungsfördernd und stärken das Immunsystem. Gleichzeitig kurbelt der hohe Gehalt an Betacarotin, Kalium und anderen Mineralstoffen intensiv die Zellerneuerung an. Vitamin C stärkt die Blutgefäße. Dieser Salat gilt deswegen zu

Recht als Anti-Aging-Lebensmittel. Ein weiteres Gesundheitsplus: Chicorée hilft, Muskeln und Bindegewebe zu entsäuern, was ihn gerade für Menschen mit Schmerzen wertvoll macht. Weil Chicorée den präbiotischen Ballaststoff Inulin enthält, fördert er zudem das Wachstum der guten Darmbakterien und stärkt so die Darmflora. Toller Nebeneffekt: Inulin sorgt auch dafür, dass man lange satt bleibt.



REISSALAT »CHILI SIN CARNE«

CHILI TO GO

75 g Naturreis • Meersalz • 200 g Kidneybohnen (aus dem Glas) • 100 g Mais (aus dem Glas) • 1 gelbe Paprika • 2 Frühlingszwiebeln • 5 Kirschtomaten • Pfeffer

Für das Dressing: 1 EL Tomatenmark • 2 EL vegane Crème fraîche • 4 EL Olivenöl • 1 TL scharfes Paprikapulver • Chiliflocken (nach Belieben) • 1 Knoblauchzehe

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion: ca. 560 kcal • 14 g E • 29 g F • 61 g KH

1. Den Naturreis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und anschließend abkühlen lassen.
2. Währenddessen Kidneybohnen und Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben.
3. Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Paprika in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Zur Bohnen-Mais-Mischung geben
4. Für das Dressing Tomatenmark, vegane Crème fraîche, Olivenöl und Paprikapulver cremig rühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Nach Belieben mit Chiliflocken abschmecken.
5. Den kalten Reis zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben, das Dressing darüber träufeln, salzen, pfeffern und alles gründlich miteinander vermengen.

GESUNDHEITSWISSEN

Mit 24 g Eiweiß pro 100 g sind Kidneybohnen gehaltvoller als jedes Steak – und damit ideal als pflanzliche Proteinquelle. Wenn Sie Hülsenfrüchte bisher nicht so gut vertragen haben, kombinieren Sie sie doch mal mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kümmel, Fenchel oder Anis. Auch intensives Kauen macht die Bohnen bekömmlicher.



KICHERERBSEN-CARBONARA

PASTA SATT

500 g Dinkelspaghetti • Meersalz • 1 Zwiebel •
2 Knoblauchzehen • 200 g Räuchertofu • 250 g
Kichererbsen (aus dem Glas) • 1 Bund Petersilie •
1 EL Bratöl (Raps) • 300 ml vegane Crème fraîche •
Pfeffer • 1 TL Muskat

Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion: ca. 1630 kcal • 56 g E • 66 g F •

196 g KH

1. Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente kochen.
2. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Tofu in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schwenken. Die Blättchen abzupfen und fein hacken
3. Das Bratöl und in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tofu darin 5 Minuten anschwitzen. Kichererbsen zugeben und 3 Minuten mitbraten.
4. Vegane Crème fraîche hinzufügen, mit 100 ml Wasser aufgießen und alles 2 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder gut umrühren.
5. Die Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die gehackte Petersilie aufstreuen.

GESUNDHEITSWISSEN

Wir lieben Petersilie! Sie hat eine entwässernde und harntreibende Wirkung, unterstützt die Verdauung und hemmt Entzündungen. Laut einer japanischen Studie hat sie zudem ähnliche Phytohormoneigenschaften wie Soja. Und wenn man ein paar Blättchen zerkaut, ist das das Aus für jede Knoblauchfahne.



KICHERERBSEN- SCHOKOMOUSSE

CREMIG SCHOKOLADIG

Flüssigkeit aus einem 350-g-Glas Kichererbsen • 100 g Zartbitterschokolade • 1 EL Kakaopulver (roh) • ½ TL gemahlene Bourbon-Vanille • 2 EL Kokosblütenzucker

Außerdem: gehackte Schokolade oder Schokoraspel

Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitungszeit • 60 Min. Kühlzeit

Pro Portion: ca. 175 kcal • 4 g E • 12 g F • 13 g KH

1. Die Flüssigkeit aus dem Kichererbsenglas auffangen und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine wie Eischnee steif schlagen.
2. Die Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen. Kakaopulver, Bourbon-Vanille und Kokosblütenzucker untermischen.
3. Wenn die Schokolade etwas abgekühlt ist, den Kichererbsenschnee vorsichtig portionsweise unterheben.
4. Die Mousse auf zwei Gläser verteilen und für mindestens 1 Stunde, besser länger, in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit gehackter Schokolade oder Schokoraseln garnieren.



AVOCADOKEKSE


ZUM ZWISCHENDURCH-KNUSPERN

1 reife Avocado • 1 TL Zitronensaft • 2 EL Kokosöl • 100 g Kokosmehl • 200 g Dinkelmehl • 1 EL Kakao-pulver (roh) • 4 EL Kokosblütenzucker • ½ TL Backpulver • ½ TL gemahlene Bourbon-Vanille • 1 Prise Meersalz

Für ca. 10 Stück • 20 Min. Zubereitungszeit • 15 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 110 kcal • 2 g E • 7 g F • 10 g KH

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Avocado halbieren, entkernen und schälen beziehungsweise das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft cremig rühren.
3. Kokosöl schmelzen. Mit den restlichen Zutaten zur Avocadocreme geben und mit dem Handrührgerät unterrühren (alternativ Teig in der Küchenmaschine zubereiten).
4. Mit einem Teelöffel kleine Portionen Teig abnehmen, mit ausreichend Abstand auf das Backblech setzen und flach drücken.
5. Im heißen Ofen für 15 Minuten backen (mittlere Schiene). Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.



*»Intervallfasten lässt uns
spüren, wie viel Spaß ein ge-
sundes, ausgewogenes Leben
macht und wie unser Körper
sich verändern kann, wenn wir
ein wenig bewusster werden –
mit dem, was wir essen und
wie wir es tun.«*

INTERVALLFASTEN TUT EINFACH NUR GUT

Ein paar kurze Erfahrungsberichte aus der Praxis

LINDA R.

Ich habe das Intervall 16/8 gewählt. Die ersten fünf, sechs Tage waren eine echte Herausforderung, aber danach war es schon fast normal. Ich fühle mich wohler, habe insgesamt zwölf Kilo abgenommen und halte mein Gewicht, ohne zu hungern. Dabei esse ich in den acht Stunden alles, worauf ich Appetit habe. Ohne Einschränkungen, dafür mit Genuss.

ANTON W.

Ich bin zwar kein Veganer, habe mich durch das Fasten im Intervall jedoch immer intensiver mit Ernährung beschäftigt. Fleisch und Fisch esse ich heute nur noch zu besonderen Anlässen, auch weil ich die Kombination von veganer beziehungsweise vegetarischer Ernährung und Intervallfasten als noch wirksamer empfinde. Ich habe mich noch nie so leicht gefühlt. Intervallfasten funktioniert für mich supergut, da ich essen kann, was ich möchte und auf nichts verzichten muss. Meine Figur wird immer besser und ich fühle mich gesünder und viel fitter als früher. Dieses gute Gefühl möchte ich nicht mehr missen.

KIM S.

Als Mutter und Hausfrau frühstücke ich mit Leidenschaft morgens mit meinen Kindern, koche mittags nach der Schule und halte mich abends zurück. Am Wochenende frühstücken wir sowieso spät und so kann ich auch abends bei Essenseinladungen oder auch bei einem Restaurantbesuch voll genießen. Intervallfasten kann man sich so legen, wie es passt, das gefällt mir daran. Und die Erfolge sprechen ohnehin für sich.

PETER B.

Obwohl ich zunächst skeptisch war, haben sich meine zu hohen Cholesterinwerte durchs Intervallfasten normalisiert. Abgenommen habe ich auch.

PETRA K.

Seit ich im Intervall faste, leide ich nachmittags nicht mehr unter Müdigkeitsanfällen. Das Tief ist einfach verschwunden.

PIERRE T.

Ich bin Profisportler und esse im Intervall 16/8. Ich habe gemerkt, dass ich auf nüchternen Magen viel leistungsfähiger bin und mich deutlich agiler fühle.

GESUND, EFFEKTIV – UND ABSOLUT ALLTAGSTAUGLICH



Beim Intervallfasten verschwinden überschüssige Kilos wie von selbst, das Immunsystem wird gestärkt und verschiedenste Beschwerden können gelindert werden oder sogar ganz verschwinden.

Das Prinzip: Sie essen innerhalb von 8 Stunden zwei- bis dreimal und fasten dann für mindestens 16 Stunden.

Das Resultat: Kraft und Klarheit in Körper und Geist.

77 leckere Rezepte, die den positiven Effekt des Intervallfastens noch intensivieren.

Starten Sie jetzt!

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-7098-9



9 783833 870989



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de