

Speiseplan für die Auftage

1. Auftag

Morgens:	Morgentee (z.B. Kräutertee oder leichter Schwarztee)
Vormittags:	Fastenbrechen mit reifem Apfel (evtl. auch gedünstet)
Mittags:	1 Teller Kartoffel-Gemüse-Suppe Für unterwegs: Obst, Gemüse, Knäckebrot, Wasser
Nachmittags:	Trinken (z.B. Früchtetee)
Abends:	Pellkartoffeln mit fettarmem Joghurt oder Sojajoghurt, gewürzt mit frischen Kräutern der Saison; dazu evtl. etwas rohes Gemüse Oder: Sämige Kartoffelsuppe

→ für 2. Auftag vorbereiten: 2 Backpflaumen oder 1 Feige in ½ Tasse Wasser einweichen und zugedeckt über Nacht stehen lassen

Sämige Kartoffelsuppe:

Für die Brunoise: 10 g Karotten und 10 g Zucchini in kleine Würfel schneiden (ca. 2 mm) und al dente dünsten; zur Seite stellen

Zutaten für die Suppe:

80 g Kartoffeln

40 g Karotten

40 g Lauch

40 g Sellerie

40 g Zucchini

1 TL Butter (5g)

300 ml Wasser

Frische Kräuter wie Petersilie, Kerbel, Majoran oder Liebstöckel

1 Msp. Muskat, etwas Salz

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in einen Topf geben

Butter hinzugeben und einige Minuten auf kleiner Flamme anschwitzen lassen

Wasser hinzugeben und salzen

Bei geschlossenem Topfdeckel ca. 30 min lang kochen

Anschließend alles pürieren, mit Salz und Muskat abschmecken

Brunoise hinzufügen, mit Kräutern bestreuen und servieren

Speiseplan für die Auftage

2. Auftag

- Morgens: Am Vorabend eingeweichte Trockenfrüchte, verschiedene Getreideflocken und 1 TL Leinsamen mit etwas Naturjoghurt, Buttermilch oder Sojaghurt verrühren, dazu Knäckebrot
Oder: Quinoa-Apfel-Brei
- Vormittags: viel trinken (Mineralwasser)
- Mittags: Gedünstetes Gemüse der Saison, dazu Reis oder Kartoffeln
als Nachtisch Sojaghurt mit Sanddorn und Leinsamen
- Nachmittags: viel trinken
- Abends: Obstsalat mit Obst der Saison, ein paar Nüsse, dazu Knäckebrot

Quinoua-Apfel-Brei:

Zutaten:

250 ml Wasser, 30 g Quinoa, 1 Apfel (ca. 200 g), 2 Msp. Zimt, 1 TL Apfeldicksaft, Prise Salz

Zubereitung:

Wasser aufkochen, Quinoa dazugeben, aufkochen lassen
Apfel fein reiben, zum Quinoa geben und 5 min köcheln lassen
Gewürze und Apfeldicksaft dazugeben

Hinweis:

Die am Vorabend eingeweichten Trockenfrüchte können untergemischt werden.

Bioghurt mit Sanddornsafte und Leinsamen:

150 ml Sojaghurt, 1 TL mit Honig gesüßter Sanddornsafte, 1 TL Leinsamen
Alles gut miteinander vermischen. Eventuell bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

Vorschlag für Obstsalat:

½ Orange, ½ Apfel, 1 Kiwi, ½ Granatapfel, ½ Banane, 1 Maracuja, ein paar Hasel- und Walnüsse, 1 TL Sonnenblumenkerne

Speiseplan für die Auftage

3. Auftag

Morgens:	Birchermüsli
Mittags:	Haferbratlinge mit Kohlrabigemüse
Abends:	Feldsalat mit Sesam-Vinaigrette Scheibe Vollkornbrot mit Gemüse-Aufstrich nach Wahl

Birchermüsli:

150 ml Sojaghurt, 1 kleiner Apfel, 2 TL Haferflocken, 1 TL Nüsse, 1 TL Honig, ein paar eingeweichte Rosinen, 1 TL Zitronensaft

Apfel waschen, halbieren, ungeschält reiben oder klein schneiden

Apfel, Haferflocken, Nüsse und Sojaghurt gut miteinander vermischen

Honig und eingeweichte Rosinen dazugeben, mit Zitronensaft würzen

Haferbratlinge mit Kohlrabigemüse:

2 EL Milch, 2 EL mittelfein geschroteter Hafer, ½ Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 1 Eigelb, 2 TL Magerquark, je 1 Prise Koriander, Fenchel, Meersalz und Liebstöckel, 1 Eiweiß, 1 TL Bratöl

Milch erwärmen, Haferschrot einstreuen

Zwiebel abziehen, fein würfeln, in Olivenöl andünsten

Eigelb, Quark und Zwiebelwürfel unter Hafermasse ziehen, mit Kräutern würzen

Eiweiß steif schlagen und locker unter Hafermasse ziehen

Zu flachen Küchlein formen und in heißem Bratöl von der Seite knusprig braten

1 Kohlrabi, 1 EL Gemüsebrühe, Prise Kräutersalz, 1 EL saure Sahne, 1 TL Schnittlauch

Kohlrabi schälen, vierteln, in feine Scheiben schneiden und ca. 10 min in Brühe dünsten

mit Kräutersalz würzen, saure Sahne untermischen, mit Schnittlauch servieren

Feldsalat mit Sesamvinaigrette:

2 EL Sesam, 1 EL Obstessig, Kräutersalz, Pfeffer, ½ TL Senf, 1 Zwiebel (gehackt),

1 Knoblauchzehe (zerdrückt), 3 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl, 150 g Feldsalat, 1 Apfel

Sesam ohne Fett rösten, bis er duftet, dann abkühlen lassen

Essig, Salz, Pfeffer, Senf, Zwiebel, Knoblauch zu einer Vinaigrette verrühren

Feldsalat putzen und zur Vinaigrette geben

Apfel in dünne Spalten schneiden und unter Salat mengen