

**6 Zu diesem Buch**

**7 Was ist Basenfasten?**

**7 Die drei Phasen**

**11 Die Vorbereitungswoche**

**35 Die Basenfastenwoche**

**83 Nach dem Basenfasten**

**95 Register**

# Die Rezepte

## Frühstück:

- 27 Grundrezept basisches Müsli
- 50 Basisches Müsli mit gedämpftem Obst
- 55 Bananen-Himbeer-Minztraum
- 64 Gefüllte Bratäpfel
- 71 Winter-Müsli
- 74 Gemüsesaft mit Apfel

## Mittagessen:

- 42 Romanasalat mit Steinchampignons
- 43 Kressedressing
- 51 Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Oliven

- 65 Feldsalat mit Rote Bete
- 72 Urkarotten mit Keimlingen
- 76 Kohlrabi-Spinat-Gemüse
- 79 Avocadosalat
- 86 Zucchini-Karotten-Hirsotto

## Abendessen:

- 48 Karottensuppe mit frischen Kräutern
- 52 Kartoffel-Lauch-Pfanne
- 60 Italienische Antipasti
- 70 Fenchel an Karotten und Spinat
- 73 Radicchio-Kräuterseitling-Ragout
- 77 Kürbis-Maronen-Mangold-Pfanne