

INHALT

6	Zu diesem Buch	35	Die Basenfastenwoche
7	Was ist Basenfasten?	83	Nach dem Basenfasten
7	Die drei Phasen	95	Register
11	Die Vorbereitungswoche		

Die Rezepte

Frühstück:

- 27 Grundrezept basisches Müsli
- 50 Basisches Müsli
mit gedämpftem Obst
- 55 Bananen-Himbeer-Minzetraum
- 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