

Inhalt

Vorwort	9
Grußworte	10

Heilfasten

Zur Planung des Fasten	14
Tag 1 – Etwas Neues beginnt	16
Tag 2 – Ein großer Schritt	20
Tag 3 – Zeit des Loslassens	24
Tag 4 – Loslassen wird leichter	28
Tag 5 – Das Fastenhoch	32
Tag 6 – Vorbereitung aufs Fastenbrechen	36
Tag 7 – der erste Aufbau-tag	40
Tag 8 – der zweite Aufbau-tag	44
Nach dem Fasten	48

Fastenrezepte

Obst-Gemüse-Säfte	50
Klare Gemüsebrühe	52
Fasten-Getreidesuppe	54
Pürierte Gemüse-Kartoffel-Suppe	55
Dinkelbrötchen	55
Kompott	56
Bratapfel	58
Getreidebrei	60

Aufbaurezepte

Gedünsteter Brokkoli mit Kartoffeln	62
Gedünsteter Brokkoli mit gekochtem Reis	62
Gedünstete Zucchini.....	63
Gekochte Polenta	63
Forelle oder Hühnerbrust oder Tofu mit Zucchini und Kartoffeln.....	64
Gedünstete Gemüsepfanne mit Tofu.....	66
Kochsalat	66
Tofu-Kräuter-Aufstrich	68
Tofu-Spinat-Aufstrich	68
Grünkern-Karotten-Aufstrich	70
Gerührter Kräuterquark.....	72

Leichte Rezepte

Suppen

Petersilienschaumsuppe	74
Tomatensuppe.....	74
Klostertsuppe	76
Maronischumsuppe	78
Krautsuppe.....	80
Kürbiscremesuppe	80

Inhalt

Leichte Rezepte

Vorspeisen

Marinaden für Blattsalate.....	82
Gemüsesalat	84
Linsensalat.....	85
Fenchel-Orangen-Salat.....	86
Kamut-Getreidesalat	88
Gebratener Kürbis	89
Gefüllte Tomaten	90

Leichte Rezepte

Hauptspeisen

Geflügelragout	92
Gedünstete Forelle	93
Süß-saure Gemüsepfanne.....	94
Gemüsepfanne mit Bulgur	95
Gemüselasagne	96
Ratatouille	98
Linseneintopf	100
Zucchini-Erdäpfel-Puffer	101
Gefüllte Zucchini	102
Gemüsegulasch	104
Zucchiniquiche	105
Karottenquiche	106

Marienkröner Klostereintopf.....	108
Sautierte Pilze	110
Erdäpfel-Lauch-Soufflé.....	112
Erdäpfelstrudel.....	113
Pastinakenlaibchen.....	114
Gefüllte Paprika	116
Gebratener Tofu	118

Leichte Rezepte

Desserts

Topfenpalatschinken	120
Kirschkuchen	121
Birnentarte	122
Apfel-Rhabarber-Strudel.....	124
Apfel-Zimt-Creme	125
Kürbiscreme mit Honig, Rosinen und Muskat	126
Walnusschmarren.....	128