

# Inhalt

## Basische Ernährung

Säure-Basen-Haushalt	11
Was sind saure Lebensmittel?	11
Übersäuerung	12
Werden Sie zum Säuredetektiv!	15
Die 5 größten Säure-Mythen	16
Start in ein basisches Leben	19
Das Basenfasten	20
No-Go's beim Basenfasten	20
Basics des Basenfastens	21
Die Phasen des Basenfastens	24
Tipps zum Basenfasten	25
Die basische Ernährung	28
7 Tage-Basenfasten	30

## Brote

Buchweizen-Brot	32
Süßes Brot	34
Dinkelbrot mit Tomaten	35
Essener Brot	37
Kürbisbrot	38

## Brotaufstriche

Avocadoaufstrich	40
🍷 Rote-Bete-Aufstrich	41
🍷 Fruchtaufstrich	42
Vegane Schoko-Creme	43
🍷 Basische Butter	44
Kartoffelaufstrich	45
🍷 Möhrenaufstrich	46
Bohnencreme	47
🍷 Auberginenaufstrich	48

---

*Alle Rezepte sind für eine basische Ernährung ausgelegt. Rezepte mit 🍷 sind für ein strenges Basenfasten geeignet.*

## **Salate**

Rucolasalat mit Feta	50
🍴 Löwenzahnsalat mit Kirschdressing	52
Reissalat	53
🍴 Rote-Bete-Salat	54
🍴 Avocadosalat	55
🍴 Kohlrabisalat	56
🍴 Friséesalat	57
Grünkohlsalat	58

## **Suppen**

🍴 Möhrensuppe	60
🍴 Selleriesuppe	62
Fenchelsuppe	63
🍴 Kürbiscremesuppe	65
🍴 Brokkolisuppe	66
🍴 Chili-Gurkensuppe	67
Erbsen-Minz-Suppe	68
Süßkartoffelsuppe	70
🍴 Kohlsuppe	71
🍴 Tomatensuppe	72
🍴 Pilzsuppe	73
🍴 Leichte Gemüsesuppe	74
Spinatsuppe mit Feta	76

## **Frühstück**

Kichererbsen-Omelett	78
Schoko-Hirse-Frühstück	80
🍴 Frühstücks-Shake	81
Chia-Pudding mit Früchten	83
Buchweizen-Porridge	84
🍴 Haselnuss-Müsli mit Apfel und Banane	86
🍴 Basenmüsli	87
🍴 Apfel-Birnenmus	88
Avocado-Toast	89
Keimlingsmüsli mit Vanillecreme	90
Quinoa-Hirse-Frühstück	91
🍴 Spinat-Beeren-Bowl	92

## **Fleisch & Geflügel**

Pikanter Jägerhackbraten	94
Orientalisches Schnitzel	96
Hähnchenschenkel mit Ofengemüse	97
Rindergulasch mit Kartoffelbrei	99
Ofenhähnchen	100
Zoodle-Bolognese	101
Gyros in Tomatensoße	102
Tandoori-Schnitzel mit Gemüserieis	103
Brokkoli-Blumenkohl-Hackfleischgratin	104
Spinat-Hähnchen	106

## **Fisch & Meeresfrüchte**

Heilbutt auf Ofengemüse	109
Garnelenspieße mit Gemüse	110
Kartoffel-Lachs-Gemüsepuffer	112
Kabeljau mit Gnocchi	113
Kabeljau auf Erbsen-Kartoffel-Bett	115
Mango-Poké	116
Nudelsalat mit Thunfisch	118

## **Vegetarische Hauptgerichte**

 Blumenkohl-Curry	121
Quikadellen an Rohkost	122
Pilzfrittata	125
Spinat-Lasagne	126
 Thai-Curry	128
Paprika-Rahmkohl-Tofu	129
Blätterteig-Quiche	131
 Süßkartoffel-Stampf	132
Gemüseauflauf	134
 Meerrettich-Gemüsepfanne	135
Moussaka	137
Buchweizen-Crêpes	138
Dinkel-Bratlinge	141
 Süßkartoffel-Auberginen-Curry	142

## **Vegane Hauptgerichte**

Linsen-Chili	144
Kartoffel-Brokkoli-Eintopf	146
🌱 Möhren-Lauch-Pasta	147
Veganes Gulasch	148
Zucchini-Puffer	149
Möhren-Zucchini-Bratlinge	151
Gegrillter Chicorée	152
Auflauf mit roter Bete und Möhre	153
🌱 Gebackene Aubergine	154
Herzhafter Flammkuchen	156
🌱 Kartoffel-Auflauf mit Sprossen	157
Linsenbolognese	159
🌱 Püree mit Petersilienwurzel	160
Veganes Rührei mit Püree und Spinat	162

## **Desserts**

Nougat-Kugeln	164
Knusper-Pralinen	166
Quitten-Birnen-Dessert	167
🌱 Haselnuss-Kugeln	168
Schoko-Chia-Pudding	169
Obst-Wolke	170
Nuss-Muffins	171
Papaya-Mango-Bowl	172
Basischer Bratapfel	174

## **Smoothies, Shakes & Getränke**

🌱 Beeren-Smoothie	176
🌱 Heidelbeer-Smoothie	177
🌱 Brombeer-Smoothie	178
🌱 Sommerwasser	179
🌱 Portulak-Smoothie	180
Bananen-Shake	181
🌱 Pfefferminz-Eistee	182
🌱 Ingwer-Zitronen-Tee	183
Ananas-Shake	184
🌱 Stachelbeer-Birnen-Smoothie	185

## **Saisonkalender**

## **PRAL-Wert-Tabelle**