

DIE VORBEREITUNGEN/ GRUNDLEGENDES

Nehmt Euch eine Woche bewusst Zeit für Euch!

Erstellt vorab eine Einkaufs- und Besorgungsliste, und nehmt Euch nochmal Zeit für ältere Blogbeiträge von mir, die wunderbar zu dem Thema passen und unterstützend und ergänzend mit eingebunden werden können!

Ich weiß, es ist nicht jedermanns Sache... aber bewirkt wahre Wunde ;-) die Darmspülung ist eine tolle Vorbereitung und Unterstützung zu Beginn der Kur! Ich habe euch einen älteren Blogbeitrag zum Thema Einlauf rausgesucht. Viel Spaß ;-)

<http://moni-blog.de/index.php/2015/02/02/der-einlauf/>

Eine absolute Wohltat während der Fastenwoche sind Basenbäder! Unsere Haut ist eines der größten Ausscheidungsorgane des Körpers. Ein Basenbad wirkt hier wunderbar unterstützend!

https://www.monica-ivancan.de/post_basenbad.html

Trockenbürsten! Hallo wach, Hallo schöne Haut!

https://www.monica-ivancan.de/post_trockenbuerste.html

Let the Games begin!

Grundlegendes zum Frühstück

Ein mega Start in den Tag ist mein geliebter ayurvedischer Morgenstund Brei von P. Jentschura! Verfeinert mit den unterschiedlichsten Toppings wie Nüsse, Kerne oder Beeren, immer lecker und abwechslungsreich.

Wichtig: Zur Zubereitung Milchersatz oder Wasser nutzen.

Aber auch Gluten freies Brot mit pflanzlichen Aufstrichen macht lange satt.

Richtig lecker ist auch ein

Apfel-Chiapudding

Zutaten (2 Portionen):

4 EL Chiasamen, 250ml Mandelmilch ungesüßt, 1 Birne, 2 Äpfel, Saft von 1/2 Orange, 1/2 TL Zimt, Mark 1/2 Vanilleschote, 1 TL Agavendicksaft, 2 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

Die Chiasamen über Nacht im Kühlschrank in Mandelmilch einweichen.

Die Birne und den Apfel waschen und vom Kerngehäuse befreien.

Die Birne und einen Apfel zusammen mit dem Orangensaft, dem Agavendicksaft und einer Prise Zimt in den Mixer geben.

Den zweiten Apfel in kleine Stücke schneiden und mit dem Mark der Vanilleschote, etwas Zimt und den Mandelblättchen mischen.

Den Chia-Pudding in einem Glas anrichten, darüber das Birnen-Apfelmus geben und dann die Apfel-Mandel-Zimt Mischung darauf verteilen.

Oder **Frühstück Pancakes mit Crunch**

Zutaten (2 Personen):

120 g Buchweizen-Vollkornmehl, 30 g Erdmandeln, 1 TL Backpulver, 1 TL Zimt, 200 ml Kokos- oder Mandelmilch, 100 g Granola (nach Geschmack), Kokosöl (alternativ Sonnenblumen- oder Rapsöl), 2 EL Wasser

Zubereitung für das Granola:

Den Backofen auf 170°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

100 g Mandel-Zimt Granola in eine große Schüssel geben und mit 1-2 EL Öl und 2 EL Wasser vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Granola darauf verteilen.

Nun 10-12 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Anschließend wenden und noch einmal 5 Min. backen.

(ACHTUNG! Passt auf, dass das Granola nicht verbrennt!)

Das Granola aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Zubereitung der Pancakes:

Alle Zutaten, bis auf das Granola, in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Ggf. etwas mehr Milch hinzufügen, wenn notwendig.

Jeweils 2 EL Teig in eine mit Kokosöl erhitzte Pfanne geben.

Etwas Granola auf dem Teig verteilen.

Nun die Pancakes von jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun backen.

Pancakes aus der Pfanne holen und mit zum Beispiel Früchten, Agavendicksaft oder Mandelmus dekorieren.

Für den Hunger zwischendurch

Nüsse aller Art (bevorzugt Mandeln, Walnüsse, Pistazien) oder eine Tasse meiner geliebten Golden Milk

Zutaten (2 Portionen):

EL Kurkumapulver, frischer Ingwer ca. 4 cm, Muskat von frisch geriebener Muskatnuss, 400 ml Hafermilch (geht selbstverständlich auch mit anderen Milchalternativen), 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

Für die Kurkuma Paste

250 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und das Kurkuma- Pulver dazugeben.

Ingwer schälen und auf einer scharfen feinen Reibe dazureiben. 2 gute Prisen Muskat, ebenfalls dazugeben und alles unter Rühren langsam aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten weiterköcheln, bis eine dickflüssige Paste entstanden ist. (Die Paste kann in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält etwa 5-7 Tage.)

Für die Milch

Haferdrink erwärmen, etwas Kurkuma-Paste (Menge nach Geschmack) einrühren. Kokosöl unterrühren und die „Golden Milk“ auf Becher verteilen.

Und Gaaaanz wichtig

Viel trinken! 2-3 Liter Wasser oder basischen Kräutertee! Auf Kaffee muss während der Fastenwoche leider verzichtet werden.

TAG 1

Mittagessen

Bunter Salat mit Nüssen oder Sprossen!

Wer eine warme Beilage mag ergänzt mit Kichererbsen, Linsen oder Bohnen!

Abendessen

Basische Kohl Wraps (2 Personen)

(ein mega Rezept der wunderbaren und inspirierende Caro! Schaut unbedingt mal auf ihrer Seite vorbei! <https://carolionk.com>)

für die Wraps: 4 große Kohl-Blätter, 80 g Tischlein Deck Dich von P.Jentschura, alternativ geht selbstverständlich auch Hirse oder Quinoa (hier Wassermenge bitte anpassen), 270 ml Wasser, 1/2 Gurke, 4 Karotten, etwas Brokkoli Sprossen

für die Guacamole: 1 Avocado, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Zitrone, etwas Salz Pfeffer, wer mag Kräuter

für den Humus: ca. 240g Kichererbsen, 60ml Wasser, 2 EL Tahini, 1 Zitrone, etwas Kreuzkümmel und Salz

Zubereitung:

Kohlblätter vorsichtig vom Strunk lösen und waschen. Nun die Kohlblätter für ein paar Minuten in den Dampfgarer geben damit sie später leichter zu Rollen sind. Alternativ könnt ihr sie auch leicht köcheln. Währenddessen könnt ihr schon einmal die Gurken so wie Karotten in kleine Stücke schneiden und die Guacamole und den Humus vorbereiten.

Für die Guacamole die Avocado, Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft so wie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer kleinen klebrigen Masse mixen und fertig ist die Guacamole.

Ebenso für den Humus die Kichererbsen, etwas Olivenöl, 60ml Wasser, 2 EL Tahini, den restlichen Saft der Zitrone und Salz in den Mixer geben und zu Mus mixen. Ist die Konsistenz noch nicht fein genug, gern noch etwas Wasser hinzufügen.

Nun 80g TischleinDeckDich mit ca. 270ml Wasser (oder gern auch 270ml Brühe) übergießen, umrühren und ca. 5min abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen die TischleinDeckDich-Mahlzeit noch am Quellen ist, können die Wraps schon einmal vorbereitet werden. Dafür die einzelnen Kohlblätter mit etwas Humus bestreichen. Anschließend die fertige TischleinDeckDich-Mahlzeit darauf verteilen. Dann Gurken- und Karottenstreifen sowie Guacamole darauf verteilen. Abschließend können die Brokkoli Sprossen hinzugegeben werden und das Ganze kann zu einer kompakten Rolle gewickelt werden. Diese können nun in kleine Stückchen geschnitten werden.

Bewegung 30 Minuten Walken an der frischen Luft

TAG 2

Mittagessen

Quinotto mit Karotten und Spinat

Zutaten (2 Personen) 250 g Quinoa, 1/2 Lt. Gemüsebrühe, 4 kleine Karotten, 1 kleine Zwiebel, 250 g junger Spinat, 2 EL Sonnenblumenöl, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Kurkuma, 1/2 Gemüsebrühe Würfel, 1 EL Sesamsalz, 2 Stängel Glattpetersilie

Zubereitung:

Quinoa in der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten kochen, von der Kochstelle nehmen und 10-15 Minuten nachquellen lassen.

Petersilie waschen, klein schneiden und gegen Ende der Garzeit dazugeben.

Karotten unter fließendem Wasser säubern und in 1-1,5 cm breite Stifte schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Spinat waschen und putzen.

Die Zwiebel in Öl vorsichtig andünsten.

Karotten dazugeben, kurz erhitzen, den 1/2 Gemüsebrühwürfel in etwas Wasser auflösen und das Gemüse damit ablöschen.

Spinatblätter dazugeben und bei mittlerer Hitze andünsten.

Quinoa unter das Gemüse rühren und servieren.

Abendessen

Backofengemüse nach Belieben

Bewegung

30 Minuten Yoga oder Pilates. Wer Anleitung braucht findet auf Youtube wunderbare Videos auch bestens für Einsteiger geeignet!

TAG 3

Mittagessen

Steckrübensuppe mit Kokosmilch

Zutaten (2 Personen): 600 g Steckrübe, 2 Kartoffeln, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 daumengroßes Ingwerstück, 2 EL Kokosöl, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 1 gepresste Orange (Saft), 1 Msp. Anis, 1 Msp. Piment, Meersalz, 1,5 Frühlingszwiebeln, 3 Stiele frischer Kerbel

Zubereitung:

Steckrübe und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen.

Steckrübe und Kartoffeln in den Topf geben und mit der Brühe ablöschen. Kokosmilch und Orangensaft zufügen, dann circa 15 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren und mit Curry, Anis, Piment und Meersalz abschmecken. Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden. Suppe in Schalen abfüllen. Mit Zwiebelringen und Kerbel dekorieren.

Abendessen

Basisches Brot (erhältlich im Reformhaus oder Bio Bäckerrein) mit Gemüsesticks und pflanzlichen Aufstrichen

Bewegung

30 Minuten Walken an der frischen Luft!

Zur Belohnung abends ab in die Wanne ;-)

TAG 4

Mittagessen**Kichererbsennudeln mit basischem Pesto**

(die Nudeln lassen sich selbstverständlich nach persönlichem Geschmack variieren. Es gibt heute so tolle Alternativen wie Nudeln aus Linsen, Erbsen, Zucchini etc.)

Zutaten für 2 Portionen Pesto: 120g Mandelblättchen, 120ml Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 1 Bund Rosmarin, 1 Bund Basilikum, 1 Prise Meersalz, Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

Rosmarin und Basilikum gut waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und pressen. Danach alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Abendessen**Ofenkartoffeln Next Level**

Zutaten (2 Portionen): 2 Süßkartoffel, 1 EL Olivenöl, 1 Rosmarinzwig, 2 Knoblauchzehe, Meersalz

für die Tofucreme: 1/2 Knoblauchzehe, 400 g Tofu, 1 EL Leinöl, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

für die Paprikacreme: 70 g Paprika, rot, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

für die Kräutercreme: 1 gest. EL fein gehackte Petersilie, 1 gest. EL fein, gehacktes Basilikum, 1 TL fein gehackter Thymian, 1 TL fein gehackter Oregano, 1 EL Leinöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. Ein Stück Alufolie ausbreiten, jeweils eine Kartoffel mit 1/2 EL Olivenöl beträufeln und mit 1/2 Zweig Rosmarin, einer ungeschälten Knoblauchzehe und etwas Salz in der Folie einpacken. Dann im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die beiden Dips vorbereiten, dafür zunächst für die Tofu Creme die halbe Knoblauchzehe schälen. Den Tofu mit Leinöl, der halben Knoblauchzehe und dem Zitronensaft in einem starken Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren und die Creme auf zwei Schüsseln verteilen.

Für die Paprikacreme die Paprika waschen, entkernen, sehr fein hacken und alle anderen Zutaten für die Paprikacreme mit einer Hälfte der Tofu Creme vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräutercreme die gehackten Kräuter und das Leinöl unter die andere Hälfte der Tofu Creme heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertig gebackenen Kartoffeln auf Tellern anrichten, in der Mitte tief einschneiden und nach Belieben mit Creme füllen.

Bewegung 45 Minuten Spaziergang an der frischen Luft

TAG 5

Mittagessen

Kohlrabisalat (2 Personen)

Kohlrabi 1 Stück / 265g, Gurke, 1 Apfel, 150g Ingwer (frisch), etwas Zitronensaft, 2 EL Essig, 1 Teelöffel Walnussöl, nach Geschmack Petersilie (frisch) etwas / Salz

Zubereitung:

Kohlrabi waschen, schälen und grob raspeln. Die Gurke waschen, Kerne mit einem Löffel entfernen und grob raspeln.

Ein wenig frischen Ingwer raspeln. Den Apfel waschen, schälen, ebenfalls grob raspeln und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln.

Aus Essig, Öl, Salz und Petersilie ein Salatdressing anrühren und den Kohlrabi-Salat mindestens 15 Minuten darin ziehen lassen.

Abendessen

Tomatensuppe mit Birne

Zutaten für 2 Portionen 500g Tomaten, ½ Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, ½ Prise Kräutersalz, ½ Prise Kurkuma, 1 ½ EL Tomatenmark, Thymian, 250g Birne, ½ TL Agavendicksaft, 300ml basische Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und kreuzweise einschneiden, heiß überbrühen und häuten. Danach in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Thymian-Blättchen waschen. Die Birnen waschen, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Mit Pfeffer, Kurkuma und Kräutersalz würzen. Das Tomatenmark hinzufügen und die Thymian-Blättchen untermischen.

Anschließend die Birnen und Tomaten zugeben, mit Gemüsesuppe ablöschen und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Dann den Agavendicksaft zufügen und die Suppe pürieren.

Bewegung 30 Minuten Yoga oder Pilates

TAG 6

Mittagessen

Süß-scharfe Kartoffelspaghetti

Zutaten für 2 Portionen: Für die Kartoffel-Spaghetti 700 g Kartoffeln, festkochend – schälen, 200 g Karotten – schälen und in 4 cm lange, ganz dünne Streifen schneiden, 1 milde rote Chilischote – entkernen und in dünne Ringe schneiden, 2 EL Pinienkerne, 3 EL Erdnussöl, 6 EL Tamari (Sojasauce), 1 EL Yaconsirup, Kristallsalz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL fein geschnittene Petersilie, 1 EL fein gehackter Rosmarin

Für die Kartoffel-Spaghetti die Kartoffeln mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form drehen und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Das Wasser abgießen und die Kartoffeln nochmals in frischem Wasser einweichen, damit die Stärke hinausgewaschen wird. Ihr erhaltet so beim Braten eine tolle Kruste.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Spaghetti unter ständigem Rühren ca. 2 Min. scharf anbraten. Die Karotten dazugeben und weitere 3 Min. scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Chili 10 Min. mitbraten.

Den Rosmarin hinzufügen, mit Tamari ablöschen und den Yaconsirup einrühren. Das Ganze 2 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterheben.

Die Kartoffel-Spaghetti auf zwei Teller verteilen und mit Pinienkernen bestreut genießen.

Abendessen

Basische Zucchini Puffer (Danke liebe Caro www.carolionk.com)

Zutaten für die Zucchini puffer (2 Personen): 400 g Zucchini, 100 g Karotten, 100 g Blumenkohl, Fähnchen von 6 Dillzweigen, 5 EL Buchweizenmehl (evtl. etwas mehr), etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer, Öl

Zutaten für die Limettensauce: 250g Mandeljoghurt, Saft von einer Limette, 1/2 Banane, 1 TL Agavendicksaft, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, etwas Dill, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zucchini, Karotten und den Blumenkohl grob raspeln, in eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz bestreuen. Das ganze gut vermengen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Den Dill klein hacken und mit in die Schüssel geben.

Nun das Buchweizenmehl dazugeben und alles zusammenmischen bis ein griffiger Teig entsteht.

Anschließend die Masse mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und abschmecken.

Nun könnt ihr je 1 großen EL des Teigs in die Pfanne geben, flach drücken und anbraten.

Jede Seite solltet ihr ca. 5-7min goldbraun braten.

Währenddessen könnt ihr die Limettensauce vorbereiten. Hierfür gebt ihr die einzelnen Zutaten in einen Mixer und verarbeitet diese zu einer cremigen Sauce.

Bewegung 45 Minuten Walken an der frischen Luft

TAG 7

Mittagessen

Bunter Salat mit Nüssen oder Sprossen!

Wer eine warme Beilage mag ergänzt mit Kichererbsen, Linsen oder Bohnen!

Abendessen

Gemüse Quinoa Bowl mit Erdnuss Dip

Zutaten (2 Personen): 100 g Quinoa, 1 TL Kurkuma, Salz, 300g Knollensellerie, 1 Möhre, 1TL Olivenöl, 1TL Pfeffer, 1 TL Paprika Pulver, getrockneter Majoran, getrockneter Thymian, 2 Stiele Petersilie, 100g Joghurt (vegan), 1 EL Erdnussmus, Chiliflocken, 2 EL Erdnüssen, 50g Babyspinat, 2EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

Quinoa abspülen, abtropfen und mit Kurkuma und der doppelten Menge kochendem Salzwasser 15 Minuten kochen, anschließend vom Herd nehmen und quellen lassen.

Inzwischen Sellerie und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsewürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen würzen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit Erdnussmus, die Hälfte der Petersilie verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Erdnuskerne hacken.

Quinoa mit Spinat in zwei Schalen geben, Gemüse darauf anrichten mit der Sauce beträufeln, mit den Nüssen, der restlichen Petersilie und den Granatapfelkernen bestreuen.

Bewegung 20 Minuten Yoga oder Pilates

YOU DID IT!

Wie fühlt ihr Euch? Wie hat es Euch gefallen?

Ich würde mich über ehrliches Feedback und einen Austausch sehr freuen!

Vielleicht schafft ihr es ja die basische Ernährung auch nach der Woche mehr in Euren Alltag zu integrieren. Vergesst dabei nicht das Leben zu genießen ... auch Naschen ist selbstverständlich erlaubt!

Die Kids und ich lieben z.B.

basische Mandel Muffins

Zutaten für ca. 12-15 Stück: 1 1/2 Becher Mandelmehl, 1/2 Becher Mandelmus, 3/4 Becher Mandelmilch, 1/3 Becher Rapsöl, 1 Prise Salz, 1 gehäufte TL Natron, 1 TL Vanille gemahlen, 2 geriebene Äpfel, 1 Hand voll getrockneter Früchte, z.B. Aprikosen, Pflaumen oder Datteln. Mandelsplitter

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Pflaumen und die Datteln in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten (bis auf das Mandelmehl, das Natron und die Prise Salz) gut miteinander verrühren – im Anschluss die restlichen 3 Zutaten einarbeiten.

Den Teig in Muffin Förmchen gießen. 25-30 Minuten backen, bzw. bis die Muffins oben Gold-Dunkelbraun sind. Abkühlen lassen und genießen.

Oder

Carrot Cake Energie Balls

Zutaten für 16 Energie Balls: 170g Möhren, 100g Datteln, 60g Mandeln, 50g (glutenfreie) Haferflocken, 30g Kokosraspeln, 1 EL Mandelmus, 1 TL Ceylon-Zimt, 1/4 TL frischer geriebener Muskat, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Möhren waschen und trocken tupfen. Die Möhren mit einem Zerkleinerer (oder Mixer) fein raspeln.

Die Datteln und Mandeln ebenso zerkleinern. Die fein geraspelten Möhren, Haferflocken, Mandelmus und die Gewürze hinzugeben und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

Nun 16 Kugeln aus der Masse formen und anschließend in den Kokosraspeln wälzen.

Abschließend die Carrot Cake Energie Balls für ein paar Stunden im Kühlschrank lagern und schon könnt ihr sie euch schmecken lassen.

Bis dann ihr Leckermäulchen! Dicker Kuss Eure Moni