



## Tag 1

### Morgens

#### Bircher Müsli

An dem guten, alten Bircher Müsli als gesundes Frühstück, kommt man nicht vorbei. Sie können die Basis aus Haferflocken, Milch, Apfel und Joghurt nach Lust und Laune flüssiger, cremiger oder bissfest zubereiten.

Außerdem ist das Müsli morgens schnell gemacht, wenn Sie die Haferflocken bereits am Abend zuvor zusammenrühren und eine Runde über Nacht durchziehen lassen. Die Haferflocken werden schön weich und cremig und bekommen eine Extraportion Geschmack. Wir stellen Ihnen hier die vegane Variante des Bircher Müslis vor.

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 8 EL Haferflocken - ca. 75 g</li><li>• 200 ml Hafer- oder Mandelmilch</li><li>• 1 EL Ahornsirup - Agavensirup schmeckt ebenfalls sehr gut</li><li>• 8 Mandeln - gemahlen</li><li>• 1 Apfel</li><li>• 2 EL frische Heidelbeeren - oder Beeren der Saison</li><li>• 1 Prise Zimt</li></ul>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Eine Portion ist zum Frühstück ausreichend für Ihren Partner*in.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> Die hier aufgeführte Variante ist sowohl für Vegetarier, als auch für Veganer geeignet.</p>

Pro Portion ca. **265 kcal**

#### Zubereitung:

1. Hafermilch und Haferflocken vermengen. Mindestens 20 Minuten, am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

2. Apfel reiben und mit den durchgezogenen Haferflocken vermischen. Auf zwei Müslischalen verteilen.
3. Mit Joghurt, Heidelbeeren, gehackten Mandeln und dem Ahornsirup garnieren. Eine Prise Zimt darüber streuen.

**Rezept-Tipp:** Sie können Ihr Bircher Müsli auch mit anderem Obst oder TK-Beeren garnieren. 1 zusätzlicher TL Leinöl untergemischt, macht das ganze noch gesünder. Auch Ihre Lieblingsgewürze dürfen ins Spiel kommen: Muskat, Kurkuma, Kreuzkümmel (gut für gesunde Gelenke) sowie Ingwerpulver ziehen nachts gut in das Müsli ein. Nuss- oder Fruchtmus, Nüsse und Saaten eignen sich ebenfalls als Topping und sorgen für Abwechslung. Probieren Sie so lange aus, bis es Ihnen richtig gut schmeckt! Bircher Müsli ist lecker und auch perfekt zum Mitnehmen!

### Übrigens ...

Die Großmütter in der Schweiz bereiteten das Bircher Müsli meist in großen Mengen für die ganze Familie zu und lagerten es dann einige Tage im Kühlschrank.

## Mittags

### Tomatenbrot á la Bruschetta

Sonnengereifte Tomaten, Basilikum mit einem guten Olivenöl zum leckeren Kräuteröl vermengt, etwas Feta dazu, würzen und genießen!

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Scheiben gutes Brot - wunderbar schmeckt es angeröstet (in Pfanne oder Toaster)</li><li>• 400 g Tomaten - am besten alte Sorten wählen</li><li>• 75 g Feta</li><li>• 50 ml Olivenöl</li><li>• ¼ Bund Basilikum - Blätter abzupfen</li><li>• 2 EL Pistazien</li><li>• 2 EL Rosinen</li><li>• 1 Zehe Knoblauch - in ganz feine Scheiben schneiden oder pressen</li><li>• 2 Spritzer Zitronensaft</li><li>• 1 TL Salz</li><li>• n.B. Pfeffer aus der Mühle</li></ul>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Eine größere Portion zubereiten.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Pro Portion ca. **612 kcal**

### **Zubereitung:**

1. Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden oder durch die Knoblauchpresse drücken. Basilikumblätter fein hacken. In ein Glas oder höheres Gefäß geben mit ½ TL Salz und Zitronensaft verrühren und dem Olivenöl aufgießen. So lange wie möglich ziehen lassen.
2. Feta grob zerkrümeln. Pistazien und Rosinen fein hacken - geht ganz easy Blitzhacker - Tomaten in Scheiben schneiden, Brot toasten oder mit etwas Olivenöl in der Pfanne rösten.
3. Brot mit Tomatenscheiben belegen, mit Feta, Pistazien und Rosinen toppen. Mit Basilikumöl und Pfeffer aus der Mühle würzen, eventuell mit etwas Salz abschmecken.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

**Rezept-Tipp:** Grüne Oliven und getrocknete Feigen sind eine weitere gute Kombi, die sehr gut zum Tomatenbrot passt.

## Abends

### Tomaten-Blätterteig Galette

Weil reife Tomaten mit zum Besten zählen, was der Sommer so alles hervorbringt, gibt es ein Verwöhn-Abendessen mit den Nachtschatten-Kugeln. Kombiniert mit knusprigem Blätterteig, Knoblauch und Mozzarella kommen Italien und Dolce Vita auf einen kurzen Besuch vorbei.

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 750 g Tomaten - am liebsten verschiedene Sorten und Farben z. B. Oxshenherz, Cocktail, etc.</li><li>• 75 g Mozzarella</li><li>• Blätterteig - ca. 275 g aus dem Kühlfach</li><li>• 2 Zehen Knoblauch - nach Belieben auch mehr</li><li>• 1 EL Olivenöl</li><li>• 1 TL Ahorn- oder Agavensirup</li><li>• Schnittlauch - in Röllchen geschnitten, Menge nach Belieben</li><li>• 1 ½ TL Salz</li><li>• 1 TL Pfeffer aus der Mühle - bunter Pfeffer sieht sehr gut auf der Galette aus</li><li>• Chiliflocken n.B.</li></ul>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Portion verdoppeln und ein Gläschen italienischen Rotwein dazu servieren.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Pro Portion ca. **795 kcal**

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

### **Zubereitung:**

1. Reife Tomaten - am besten verschiedene Farben und Sorten - in nicht zu dünne Scheiben schneiden (ca. 1,5 cm), kleinere Tomaten vierteln. Mit Salz würzen, beiseite stellen und 15 Minuten ziehen lassen. Den Tomaten wird dadurch Wasser entzogen und gleichzeitig "garen" sie vor (Mazeration).
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Blätterteig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Damit der Rand besser aufgeht, den Teig ca. 2 cm vom Rand mit einem scharfen Messer einritzen.
4. Knoblauch in sehr feine Scheibe schneiden.
5. Nun den Blätterteig innerhalb des eingeritzten Rechtecks mit den Tomaten und dem Knoblauch belegen, mit Salz und Sirup würzen. Das Olivenöl auf die gesamte Galette - auch auf den Rand - streichen.
6. Die Galette 30-35 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun ist.
7. Mit Pfeffer aus der Mühle und Chiliflocken würzen, die Schnittlauchröllchen darüber rieseln lassen, den Mozzarella in kleinen gezupften Stückchen auf der Galette verteilen. Buon Appetito!

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.