



## Tag 2

### Morgens

#### Skyr Sweet-Crunchy

Ein super schnell zubereitetes Frühstück, das cremig, süß und crunchy zugleich ist. Außerdem liefert es eine dicke Portion Proteine und somit viel Power für den Tag. Walnüsse und Mandel sorgen für den Crunchtaste, Honig für die Süße. Gesund ist es auch noch. Leinöl versorgt unseren Organismus zusätzlich mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

#### Zutaten:

- 400 g Skyr
- 1 Handvoll Walnusskerne (ca. 25 g)
- 1 Handvoll Mandelkerne (ca. 25 g, ungeschält!)
- 1 EL Honig (alternativ Agaven- oder Ahornsirup)
- 2 TL Leinöl

#### Für den nicht fastenden Partner\*in:

Reichen Sie 2 Scheiben Vollkorntoast dazu.

*Für Vegetarier\*innen: geeignet*

#### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
373	30 g	21 g	15 g

#### Zubereitung:

1. Skyr mit Honig, Agaven- oder Ahornsirup und 2 TL Leinöl verrühren.
2. Walnüsse und Mandeln (ungeschält) grob hacken. Wer es lieber mag, kann diese kurz in der Pfanne ohne Fett anrösten.

---

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**

3. Skyr auf zwei Schälchen verteilen, Nüsse darüber geben und genießen.

### **Nüsse - keine Fettmacher, sondern Fitmacher!**

Walnüsse sind echte Fitmacher. Sie sorgen für starke Nerven und bringen unser Gehirn in Form. Außerdem enthalten sie nennenswerte Mengen an Ellagsäure, ein sekundärer Pflanzenstoff, der freie Radikale ausbremst und das Immunsystem stimuliert.

In Mandeln steckt viel Eiweiß und hochwertiges Fett. Letzteres ist durch seine günstige Zusammensetzung für den Stoffwechsel nicht belastend, sondern regulierend. Die braune Haut, die den Mandelkern umschließt, steckt voller Ballaststoffe. Und das ist immer noch nicht alles: Mandeln liefern Vitamin E, Beta-Carotin und B-Vitamine. Ein perfekter Snack!

## **Feldsalat mit Emmentaler**

### **Mittags**

Ein Salat, der lecker schmeckt und natürlich wieder voller Power und Vitamine steckt. Das Mittagstief ist damit Geschichte. Das schmackhafte Honig-Senf-Dressing verleiht dem Salat einen besonderen Pfiff.

#### **Zutaten:**

- 175 g Emmentaler (30 % Fett i. Tr.)
- 150 g Feldsalat
- 1 grüner Apfel
- 1 Bund Radieschen
- 30 g Walnusskerne
- 
- 1 rote Zwiebel

#### **Für das Dressing**

- 4 Cornichons (Glas)
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Honig

#### Für den nicht fastenden Partner\*in:

Reichen Sie Ihrem Partner 2 Scheiben Vollkornbrot oder 1 Sesam-Bagel dazu.

*Für Vegetarier\*innen:  
geeignet*

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 TL Dijonsenf, alternativ "normaler" Senf, mittelscharf
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
474	29 g	29 g	21 g

### Zubereitung:

1. Essig, Honig und Senf für das Dressing glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Öl mit dem Pürierstab oder einem kleinen Schneebesen unterschlagen.
2. Cornichons fein würfeln, Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Beides unter das Dressing heben.
3. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Apfel schälen und in feine Streifen schneiden. Emmentaler in Streifen schneiden. Zutaten mit der Hälfte des Dressings vermengen.
4. In einer Pfanne die Walnüsse ohne Fett anrösten. Zum Abkühlen beiseite stellen. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die abgekühlten Walnüsse grob hacken.
5. Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden.
6. Feldsalat auf Tellern verteilen, Zwiebelstreifen darüber geben. Mit dem restlichen Dressing beträufeln, den Käsesalat darauf verteilen. Nüsse als Topping darüber streuen.

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**

### Der tägliche Zinkbedarf

Zink zählt nach Eisen zu den wichtigsten Metallen in lebenden Organismen. Zwei bis vier Gramm Zink sind im menschlichen Körper verteilt. Der Mineralstoff befindet sich in Knochen, Haut, Haaren, in der Leber, den Muskeln und den Nieren. Das Element kann nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Es muss über die Nahrung aufgenommen werden. Zink sorgt unter anderem für ein starkes Immunsystem und eine gute Wundheilung.

Der Tagesbedarf an Zink kann über die Ernährung gedeckt werden. In unserem Salat steckt ungefähr die Hälfte des Tagesbedarfs. Die Zinkpower kommt durch den Emmentaler Käse. 100 Gramm enthalten 4,6 Milligramm Zink

## Abends

### Quark-Gnocchi mit Tomatensoße

Gnocchi zählen auch hierzulande bereits zu den Klassikern. Probieren Sie mal die Variante mit Quark. Sie punktet mit vielen Proteinen und wenig Kohlenhydraten. Quark-Gnocchi sind einfach zuzubereiten und sehr, sehr lecker.

#### Zutaten:

- 150 g Quark, Magerstufe
- 1 Ei
- 1 TL Guarkernmehl (alternativ Speisestärke, 2-3 TL oder Agar-Agar)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 100 g Cherrytomaten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 15 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

#### Für den nicht fastenden Partner\*in:

Eine größere Portion zubereiten.

*Für Vegetarier\*innen:*  
geeignet

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**

---

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
319	31 g	13 g	18 g

### Zubereitung:

1. Quark und Eier in einer Schüssel glatt rühren, Guarkenmehl (alternativ Speisestärke) dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und zum Quellen (ca. 20 Min.) beiseite stellen. Danach kleine Kugeln aus dem Teig formen und mit einer Gabel platt drücken. Oder Sie stechen mit zwei Teelöffeln die Gnocchis vom Teig ab.
2. Lauchzwiebeln und Basilikum waschen, trockenschütteln und hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch pressen oder sehr fein hacken. Tomaten waschen, halbieren.
3. In einer heißen Pfanne Zwiebel in Olivenöl glasig andünsten. Lauchzwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz andünsten. Tomaten hinzugeben und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Oregano und Basilikum in die Tomatensoße geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Wasser in einem großen Topf mit einem TL Salz zum Kochen bringen. Gnocchi ins Wasser geben. Wenn sie oben schwimmen, abschöpfen und mit der Tomatensauce vermengen.
5. Parmesan über die Gnocchi reiben und servieren. Guten Appetit!

---

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.