

Veronika Pichl

SCHEINFASTEN

Das Kochbuch

Gesund
abnehmen in
5 Tagen

riva

Inhalt

Scheifasten – Fastenvorteile ohne Nahrungsverzicht	7
Was ist Scheifasten und wie funktioniert es?	8
Welche Vorteile hat Scheifasten?	9
Für wen ist das Scheifasten nicht geeignet?	11
Wie funktioniert Scheifasten in der Praxis?	12
Die richtige Vorbereitung für die Scheifastentage	14
Mahlzeiten und Lebensmittel für die Scheifastentage	16
Wie geht es nach dem Scheifasten weiter?	19
Zum Umgang mit diesem Buch	20

Hauptmahlzeiten

Frühstück	21
Erdbeer-Chia-Pudding	22
Tomaten-Avocado-Wassermelonen-Salat	24
Nuss-Kokos-Müsli mit Himbeeren	26
Avocado-Schoko-Mousse mit Himbeeren	28
Wassermelonen-Tomaten-Gazpacho	30
Gurken-Avocado-Smoothie	32
Papaya-Tomaten-Salat	34
Gefüllte Avocado	36
Heidelbeer-Kokos-Traum	38

Suppen	39
Grundrezept Gemüsebrühe	40
Sellerie-Apfel-Suppe	42
Brokkoli-Kokos-Suppe	44
Kohlrabi-Blumenkohl-Suppe	46
Weißkohlsuppe	48
Blumenkohl-Karotten-Suppe	50
Tomaten-Zucchini-Suppe	52

Salate	53
Brokkoli-Rohkost-Salat	54
Karotten-Nuss-Salat	56
Bunter Salat mit Oliven	58
Gerösteter Blumenkohlsalat	60
Chinakohl-Radieschen-Salat	62
Kohlrabi-Karotten-Salat	64
Aus Pfanne und Topf	65
Zucchini-Lauch-Pfanne	66
Champignon-Spargel-Pfanne	68
Selleriestampf mit gebratenen Champignons	70
Kohlrabinudeln mit Karotten-Sellerie-Bolognese	72
Gemüsecurry mit Blumenkohl, Zucchini und Chilischote	74
Blumenkohl-Taboulé	76
Brokkoli-Champignon-Curry	78
Gekochter Blumenkohl mit Brokkolipesto	80
Wirsing-Champignon-Pfanne	82
Gefüllte Champignons mit Avocado-Dip	84
Buntes Gemüsegulasch	86
Auberginenragout	88
Bohnen-Tomaten-Pfanne	90
Karotten-Kohlrabi-Eintopf	92
Weißkohl-Tomaten-Topf	93
Zucchiniröllchen mit Avocado-Blumenkohl-Füllung	94
Zoodles mit Avocadopesto und Tomaten	96
Tomaten-Zucchini-Gemüse	98
Spinat-Pilz-Pfanne	100
Zucchini-Spaghetti mit Tomatensauce	102
Blumisotto	104
Pak-Choi-Gemüse-Wok	106
Mediterranes Pfannengemüse	108

Aus dem Ofen	109
Geschmorte Aubergine Imam Bayildi	110
Geschichtete Ratatouille	112
Gebackene Champignons	113
Kohlrabi-Pommes mit Tomatendip	114
Auberginen-Piccolinos	116
Gefüllter Kohlrabi	118
Tomaten mit Blumenkohl-Nuss-Füllung	120
Rotkohlsteaks	122
Snacks	123
Papaya-Avocado-Smoothie	124
Erfrischende Smoothie-Bowl	126
Papaya-Gurken-Snack	128
Kohlrabi-Carpaccio	130
Grapefruit-Avocado-Snack	132
Apfel-Sellerie-Snack	134
Tomaten-Chili-Salsa	135
Himbeer-Kokos-Eis	136
Gemüse-Kohl-Wrap	138
Beispielpläne für 5 Tage Scheifasten	139
Über die Autorin	141
Bonusmaterial zum Buch	142
Bildnachweis	143