



Rezepte 2025 -Keto-Fasten-

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer von „Fit durch unser Gmoa“,

das Jahr 2025 ist noch keine 10 Wochen alt, da sind die meisten Neujahrsvorsätze schon wieder vergessen. Aber keine Sorge und vor allem kein schlechtes Gewissen! Bei „Fit durch unser Gmoa“ gibt es schon die nächste Möglichkeit gesünder zu essen, sich mehr zu bewegen und sich tiefer zu entspannen.

Unser diesjähriges Gesundheitstraining hat das Motto:

„Innere Stärke - Äußere Balance.“ Unser Start in die Fastenzeit.

Lange haben wir überlegt, welche Art von Fastenkur wir Euch in diesem Jahr vorstellen wollen. So vieles haben wir bei „Fit durch unser Gmoa“ in den letzten Jahren schon ausprobiert: eine Magen-Darm-Kur nach Franz Xaver Mayr, eine Scheinfastenkur nach Professor Valter Longo, die Kartoffelkur der Marktschellenberger Gesundheitswochen und vieles mehr. Dieses Jahr haben wir ein ganz besonderes Fasten-Schmankerl für Euch. Das Keto-Fasten angelehnt an die vegane Peace Food Keto-Kur von Dr. Ruediger Dahlke.

Aber was versteht man unter „ketogen“ überhaupt? Die ketogene Ernährung ist eine Ernährungsform, die auf einer drastischen Reduzierung von Kohlenhydraten (Zucker) und einer Erhöhung des Fettanteils in der Nahrung basiert. Wir ernähren uns mit gesunden Fetten, pflanzlichen Proteinen und probieren mal ein Nahrungsmittel aus, welches viele von uns noch nie auf dem Teller hatten: die Süßlupine.

Keto-Fasten – eine Kur für Körper & Seele! Da eine Fastenkur immer auch eine ganzheitliche Wirkung auf Körper und Seele hat, gibt es dieses Jahr erstmalig kleine Tipps und Motivations-Kicks. Unterstützende Sprüche für jeden Tag der Fastenkur, helfen uns mit guter Laune, unser Ziel zu erreichen.

Dieses Jahr beginnen wir unsere 8-tägige Kur im Frühling - pünktlich zur Fastenzeit. Wer möchte, kann das Keto-Fasten über die gesamte Fastenzeit weiterführen, um an Ostern gesund und voll neuer Energie in den Sommer zu starten.

Wir freuen uns auf die neue Lebenskraft, Energie und Gesundheit, die wir auf unserem gemeinsamen Weg finden.

Eure

Dr. Caren Lagler & Christa Gabel

und das Team der Tourist-Information Schönau a. Königssee

Fasten Vorbereitung

Die folgende "Checkliste" kann Hilfestellung geben, um sich auf das Keto-Fasten optimal vorzubereiten.

Erledigt

Der Haushalts Check

Im Haushalt nachsehen, welche Produkte auf der Einkaufsliste schon vorrätig sind und dementsprechend auf der Einkaufsliste durchstreichen oder ergänzen.

Das Einkaufen

Wenn alle Zutaten für die nächsten Tage bereits vorrätig im Haus sind, gestaltet sich das Fasten sehr entspannt (und man kommt nicht in unnötige Versuchung, im Supermarkt noch schnell die Chipstüte mitzunehmen...)

Die Unwiderstehlichen

Chips, Schokolade, Gummibärchen, Rotwein, Kaffee & Co. bitte großzügig im Freundes- und Bekanntenkreis verschenken oder besser noch: gar nicht erst einkaufen. Was während der Fastenzeit nicht im Haus ist, kann uns nicht ablenken.

Der Wochenkalender

Den eigenen Kalender kontrollieren und entrümpeln. Unwichtige Termine streichen oder verschieben. Vielleicht sogar einen Urlaubstag nehmen.

Eigene Ziele fassen und gleich einen festen Zeitraum festlegen:

- Wann mache ich meinen Tagesspaziergang?
- An welchem Tag habe ich Zeit für ein Entspannungstraining/ ein Basen Bad/ eine Yogastunde/ oder einen extra langen Spaziergang?
- Wollte ich mir schon länger etwas gönnen? Eine Massage, Fußpflege, Saunagang oder einen Termin bei der Osteopathie? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt!

Der Leberwickel

Für den Leberwickel benötigen wir: eine Wärmflasche, Kirschkernkissen oder Moorpackung. Kleine und große Handtücher, evt. Schafgarbentee.

Meine „ME TIME“

Ob Lieblingsbuch, Duftöle, Entspannungsmusik, Kuschelsocken oder Wohlfühl-Hose. Die Fastenzeit ist eine Zeit, in der wir nicht nur unserem Körper etwas Gutes tun, sondern auch in uns hinein fühlen:

- Was tut mir gut?
- Wann fühle ich mich wohl?
- Wie reagiert mein Körper auf die Nahrungsumstellung, den Kaffeentzug oder die Kalorienreduktion?

Der digitale Detox

Die Fastenzeit eignet sich auch ideal für einen digitalen Detox. Wer wieder mehr mit sich in Kontakt kommen will und zurück zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden will, kann teilweise oder komplett auf die Nutzung digitaler Medien verzichten.

Family&Friends

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt Freunden und Familienmitgliedern Bescheid zu sagen! In der Fastenzeit nehmen wir uns mehr Zeit für uns selbst, sind digital nicht immer erreichbar, können nicht jeder Verpflichtung nachgehen und wären froh, nicht mit Sahnetorte & Eierlikörchen in Versuchung geführt zu werden!

Die meisten Menschen haben hierfür Verständnis. (Und alle anderen, die dafür kein Verständnis aufbringen, sehen wir nach Ostern wieder).

Einkaufsliste

Gemüse

- 500g Karotten
- 2 Kürbis, entweder Muskat, Hokkaido oder Butternut
- 4 Süßkartoffeln
- 2 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Zwiebel
- 2 Knollen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 7 Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Auberginen
- 1 Sellerieknolle
- 3 Paprikaschoten
- Gurke
- 200g Kirschtomaten
- 100 g Feldsalat
- 500 g Tomaten
- 1 Bund Spinat
- 1 Avocado

Nüsse/Samen/Getreide

- 500 g Buchweizen
- 200 g Buchweizennudeln
- 500 g Bulgur
- 100 g Quinoa
- 100 g Polenta (Maisgrieß)
- 200 g rote Linsen
- 500 g Haferflocken (ggf. glutenfrei)
- 200 g Chiasamen
- 100 g Flohsamenschalenpulver
- 200 g Sesam
- 200 g Belugalinsen
- **500 g Lupinenflocken**
- **500 g Lupinenmehl**
- **200 g Lupinenschrot**

Obst

- ca.2 kg Äpfel
- ca.500 g TK-Beeren
- 500 g Orangen
- 4 Zitronen

Konserven/Haltbares

- 3 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 Glas Oliven
- 200 g eingelegte Peperoni
- Bio Gemüsebrühe
- 5 Dosen Kokosmilch
- 1 Dose Kidneybohnen
- **3 Gläser eingelegte gegarte Lupinenkerne (in Salzlake)**
- 3l Hafermilch
- **500 g Bio Kokosöl**
- 100 g Olivenöl
- 500 ml Rotweinessig
- 100 ml Balsamico Essig

Sonstiges

- 500 g veganer Joghurt
- 250 ml Weißwein
- Salz, Kräutersalz, Pfeffer, Basilikum, Kurkuma, Rosmarin, Currypulver, Kreuzkümmel, Oregano, evtl. Gartenkresse, 2 Lorbeerblätter, Paprikapulver mild, Petersilienlaub, Senf

KETO Fasten - TAGESPLAN

TAG 1 BIS 4

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4
NACH DEM AUFSTEHEN	1 Glas Wasser mit ½ ausgepresster Zitrone	1 Glas Wasser mit ½ ausgepresster Zitrone	1 Glas Wasser mit ½ ausgepresster Zitrone	1 Glas Wasser mit ½ ausgepresster Zitrone
FRÜHSTÜCK z.B. um 07:00Uhr	Basen Tee (dazu ein Omega 3 Fettsäurepräparat und ggf. Vit D3) Buchweizenmüsli 1 Portion Heilerde	Basen Tee (dazu ein Omega 3 Fettsäurepräparat und ggf. Vit D3) Süßlupinenmüsli 1 Portion Heilerde	Basen Tee (dazu ein Omega 3 Fettsäurepräparat und ggf. Vit D3) Buchweizenmüsli 1 Portion Heilerde	Basen Tee (dazu ein Omega 3 Fettsäurepräparat und ggf. Vit D3) Süßlupinenmüsli 1 Portion Heilerde
VORMITTAG				
MITTAGESSEN z.B. um 12:00Uhr	Buddah Bowl Basen Tee Flohamsenschalen	Lupinen-Ratatouille mit Blumenkohlreis Basen Tee Flohamsenschalen	Lupinen Pflanzler auf griechischem Salat Basen Tee Flohamsenschalen	Lupinen-Bolognese mit Zucchininudeln Basen Tee Flohamsenschalen
NACHMITTAG z.B. um 15:00Uhr 30 Minuten vor				
ABENDESSEN				
ABENDESSEN z.B. um 18:00Uhr	Karotten-Ingwer-Suppe	Karotten-Ingwer-Suppe	Linsen-Tomaten-Suppe	Linsen-Tomaten-Suppe
IM LAUFE DES TAGES/ABENDS	Me Time Spazieren an der frischen Luft. Zeit für Yoga, Musik, LEBERWICKEL!!! Veranstaltung bei Fit durch unser Gmoa	Me Time Spazieren an der frischen Luft. Zeit für Yoga, Musik, LEBERWICKEL!!! Veranstaltung bei Fit durch unser Gmoa	Me Time Spazieren an der frischen Luft. Zeit für Yoga, Musik, LEBERWICKEL!!! Veranstaltung bei Fit durch unser Gmoa	Me Time Spazieren an der frischen Luft. Zeit für Yoga, Musik, LEBERWICKEL!!! Fit durch unser Gmoa



KETO Fasten - TAGESPLAN

TAG 5 BIS 8

	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8
NACH DEM AUFSTEHEN	1 Glas Wasser mit ½ ausgepresster Zitrone	1 Glas Wasser mit ½ ausgepresster Zitrone	1 Glas Wasser mit ½ ausgepresster Zitrone	1 Glas Wasser mit ½ ausgepresster Zitrone
FRÜHSTÜCK z.B. um 07:00Uhr	Basen Tee (dazu ein Omega 3 Fettsäurepräparat und ggf. Vit D3) Buchweizenmüsli 1 Portion Heilerde	Basen Tee (dazu ein Omega 3 Fettsäurepräparat und ggf. Vit D3) Süßlupinenmüsli 1 Portion Heilerde	Basen Tee (dazu ein Omega 3 Fettsäurepräparat und ggf. Vit D3) Buchweizenmüsli 1 Portion Heilerde	Basen Tee (dazu ein Omega 3 Fettsäurepräparat und ggf. Vit D3) Süßlupinenmüsli 1 Portion Heilerde
VORMITTAG				
MITTAGESSEN z.B. um 12:00Uhr	Gebackener Kürbis mit Lupinengemüse Basen Tee	Lupinen Omelett mit Zucchini Basen Tee	Lupinen Carbonara mit Buchweizennudeln Basen Tee	Lupinen Bällchen mit Balsamico Linsen Basen Tee
NACHMITTAG z.B. um 15:00Uhr				
30 Minuten vor ABENDESSEN	Flohsamenschalen	Flohsamenschalen	Flohsamenschalen	Flohsamenschalen
ABENDESSEN z.B. um 18:00Uhr	Kürbis-Ingwer-Suppe	Kürbis-Ingwer-Suppe	Grüne Detox-Suppe oder Süßkartoffel-Kokos-Suppe	Grüne Detox Suppe oder Süßkartoffel-Kokos-Suppe
IM LAUFE DES TAGES/ABENDS	Me Time Spazieren an der frischen Luft. Zeit für Yoga, Musik, LEBERWICKEL!!! Veranstaltung bei Fit durch unser Gmoa	Me Time Spazieren an der frischen Luft. Zeit für Yoga, Musik, LEBERWICKEL!!! Veranstaltung bei Fit durch unser Gmoa	Me Time Spazieren an der frischen Luft. Zeit für Yoga, Musik, LEBERWICKEL!!! Fit durch unser Gmoa	Me Time Spazieren an der frischen Luft. Zeit für Yoga, Musik, LEBERWICKEL!!! Fit durch unser Gmoa



Allgemein

- Die Müslis sind für 1 Person berechnet.
- Die Mittagsgerichte sind für 2 Personen berechnet.
- Die Suppe reicht für 2 Personen und 2 Tage.



Warum haben wir jeden Tag der Fastenkur ein Mittagessen mit **Süßlupinen** kreiert?

Vorteile dieser Pflanzen:

- sie sind ein pflanzlicher Eiweiß Boost – sie enthalten je nach Art 36 bis 48 Prozent Gesamteiweiß
- sie sind gluten-, laktose- und cholesterinfrei
- leichter verdaulich als andere Hülsenfrüchte
- Gedeihen in heimischen Gegenden - bodenverbessernde Pflanzen

Warum ist **Kokosöl** sehr empfehlenswert?

- unterstützt die Verdauung, ohne Mithilfe von Gallensäuren
- fördert ein gesundes Darmmilieu
- wirkt entzündungshemmend
- wirkt entzündlichen Prozessen entgegen
- steigert das gute Cholesterin HDL
- stärkt das Immunsystem
- die mittelkettigen Fettsäuren im Kokosöl liefern schnell Energie
- pflegt Haut und Haare von innen
- pflegt die Haut von außen, spendet Feuchtigkeit und schafft ein Milieu, in dem sich Viren und Bakterien nicht wohl fühlen



Frühstück



Buchweizenmüsli

Zutaten

- 2 EL Buchweizen
- 150 ml Hafermilch
- 1TL Kokosöl
- 1 Apfel, etwas Zimt
- 50 g TK-Beeren

Zubereitung

1. Den Buchweizen mit heißem Wasser waschen und über Nacht im kalten Wasser quellen lassen.
2. Danach abgießen und mit klarem Wasser gründlich abspülen.
3. Den Buchweizen mit dem Kokosöl in einem Topf und unter ständigem Wenden bei milder Hitze leicht anrösten, bis er eine etwas dunklere Farbe angenommen hat, dann mit der Hafermilch aufgießen und bei geringer Hitze und gelegentlichem Umrühren ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Körner sind gar, wenn sich ihr Volumen verdoppelt hat. Danach den Apfel hineinreiben, mit Zimt bestreuen und umrühren. Zum Schluss garniert man das Müsli mit den Beeren.



Gut zu wissen:

*Warum muss man Buchweizen waschen?
In der Fruchtschale von Buchweizen steckt der rote Farbstoff Fagopyrin, welcher nach übermäßigem Verzehr bei Sonnenbestrahlung zu Hautausschlag oder einer Reizung der Magenschleimhaut führen kann.
Daher sollte man - insbesondere ungeschälten Buchweizen vor dem Verzehr gründlich mit heißem Wasser waschen.*

Süßlupinenmüsli

Zutaten

- 2 EL Lupinenflocken
- 2 EL Haferflocken
- 100 ml Hafermilch
- 1 Apfel
- 80 g TK Himbeeren
- 1 EL Chiasamen



Zubereitung

1. Lupinen- und Haferflocken mit der Hafermilch vermischen und ca. 10min quellen lassen
2. Apfel kleinschneiden, evtl. in einer nicht gefetteten Pfanne leicht dünsten.
3. Flocken Mix und gefrorene Himbeeren fein pürieren.
4. Müsli mit Chiasamen und Apfel garnieren.

Suppen für's Abendessen

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten

- 500 g Karotten
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 3cm)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Saft einer Orange
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Kokosfett



Zubereitung

1. Möhren und Kartoffel schälen und würfeln.
2. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken.
3. In einem Topf das Kokosöl erhitzen und Zwiebel und Ingwer anbraten.
4. Möhren und Kartoffel dazugeben und mit Kurkuma bestäuben, kurz mitrösten.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
6. Kokosmilch und Orangensaft einrühren und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Linsen-Tomaten-Suppe

Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kreuzkümmel, 1TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, frische oder TK Petersilie zum garnieren

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und in einem Topf, in dem das Kokosöl bereits heiß ist, glasig dünsten.
2. Linsen, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzugeben und kurz mit anrösten.
3. Gehackte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben, umrühren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
4. Die Suppe leicht pürieren, sodass noch einige Stückchen erhalten bleiben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Suppen für's Abendessen



Kürbis-Ingwer-Suppe

Zutaten

- 600 g Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 3cm)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, eine Prise Muskat
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung

1. Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden (Hokkaido muss nicht geschält werden).
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken und in einem Topf im Kokosöl anbraten. Kürbiswürfel hinzufügen und kurz mit anrösten.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Kokosmilch dazugeben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Suppen für's Abendessen

Grüne Detox-Suppe

Zutaten

- 1 Zucchini
- 1 Bund Spinat TK oder frisch
- 1 Avocado
- 1 Brokkoli
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Kokosöl



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Brokkoli in Röschen teilen, Zucchini würfeln.
3. In einem Topf Kokosöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten.
4. Zucchini und Brokkoli hinzufügen, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
5. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
6. Spinat hinzufügen und kurz aufkochen.
7. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch herauslöfeln und in die Suppe geben.
8. Alles fein pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppen für's Abendessen

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Zutaten

- 2 große Süßkartoffeln (ca. 500 g)
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 400 ml Kokosmilch
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver, 1 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer
- 1 EL Kokosöl



Zubereitung

1. Süßkartoffeln und Karotte schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
3. In einem Topf das Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten.
4. Süßkartoffeln und Karotte hinzufügen und kurz mitrösten.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Kokosmilch einrühren und die Suppe fein pürieren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittagessen

Tag 1

Buddha Bowl

Zutaten

- 100 g Quinoa oder Bulgur
- Salz
- 150 g Süßkartoffeln
- 200 g Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Blattspinat
- 150 g eingelegte gegarte Lupinenkerne (in Salzlake)
- ein wenig Minze
- 100 g veganer Joghurt
- 1 EL Kokosöl
- wenn zur Hand frische Gartenkresse



Zubereitung

1. Die Quinoa oder Bulgur in einem Topf mit kochendem Salzwasser 15 Min. bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abspülen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln.
2. Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen und 3 Min. blanchieren. Anschließend in einem Sieb absieben.
3. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Spinat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Lupinenkerne in einem Sieb abtropfen lassen. Die Minze kleinschneiden und unter das vegane Yoghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Süßkartoffeln und den gepressten Knoblauch darin anbraten. Mit ca. 50ml Gemüsebrühe aufgießen und schmoren lassen, bis das Wasser fast verkocht ist. Die Quinoa, den Brokkoli und die Lupinenkerne in die Pfanne geben, unter Schwenken erhitzen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und den Spinat unterheben.
5. Den Pfanneninhalt in Schälchen anrichten und mit Gartenkresse anrichten. Die Yoghurtsauce dazu reichen.

“Der Hunger vergeht, jedoch die Stärke, die du gewinnst, bleibt.”

Tag 2

“ Die Kontrolle über den Körper
beginnt mit der Kontrolle über den Geist. ”



Lupinen-Ratatouille mit Blumenkohlreis

Zutaten

- 400 g Blumenkohl
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g eingelegte Lupinenkerne
- ½ Aubergine
- 1-2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Thymian
- 1 rote Paprikaschote
- 4-5 Tomaten
- 2 EL Kokosöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Blumenkohl auf einer Küchenreibe oder mithilfe einer Küchenmaschine fein raspeln. Die Raspel mit dem Zitronensaft vermischen.
2. Die Lupinenkerne in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Aubergine und Zucchini würfeln.
4. Die rote Zwiebel schälen und würfeln, den Knoblauch schälen und pressen.
5. Die Paprika würfeln, die Tomaten in Spalten schneiden.
6. 1 EL Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Aubergine, die Zwiebel, die Zucchini und die Paprika darin anbraten. Den Knoblauch hinzufügen, kurz anschwitzen, mit Thymian würzen und bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Schwenken ca. 10 Minuten weiter braten.
7. Die Tomaten und Lupinenkerne hinzufügen und heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Während das Gemüse brät, 1 EL Kokosöl in einer anderen Pfanne erhitzen und die Blumenkohlraspel darin anbraten, ohne dass sie braun werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Das Gemüse auf Tellern anrichten und den Blumenkohl als Beilage dazu servieren.

Tag 3

Lupinen Pflanze auf griechischem Salat

Zutaten

- 1 rote Zwiebel
- 200 g braune Champignons
- 2 EL Kokosöl
- 100 g Lupinenflocken
- 80 g Lupinenmehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Oregano, Kreuzkümmelpulver
- 30 g Sesam
- Kokosöl zum Braten
- ½ Gurke
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 10 – 20 Oliven
- 5 milde eingelegte Peperoni
- Rotweinessig, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl



Zubereitung

1. Für die Pflanze die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Champignons putzen und hacken.
3. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Schwammerl darin leicht anbräunen. Die Zwiebel hinzufügen und glasig werden lassen. Die Lupinenflocken dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Danach Pfanne von der Kochstelle nehmen.
4. Das Lupinenmehl in die Pilzmischung einrühren, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Kreuzkümmel würzen und die Masse abkühlen lassen.
5. Aus der Masse Pflanze formen und im Sesam wenden.
6. Für den Salat die Gurke und die Tomaten grob würfeln, die Zwiebel in schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Oliven und Peperoni dazugeben. Danach den Salat würzen mit Rotweinessig, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl und 3 EL von der Flüssigkeit, in der die Peperoni eingelegt waren.
7. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pflanze darin bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten jeweils etwa 5 Minuten braten. Anschließend mit Salat servieren.

„Geduld & Disziplin führen zu echten Veränderungen.“

Tag 4

“Fasten: der Körper kommt in Balance und die Seele wird stark.“



Lupinen Bolognese mit Zucchiniudeln

Zutaten

- 50 g Lupinenschrot
- 1 Karotte
- 100 g Sellerieknolle
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Zucchini
- 4 EL Kokosöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 150ml Weißwein
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig frischer Rosmarin, Thymian und Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Den Lupinenschrot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser etwa 1 Stunde quellen lassen. Die Möhre und den Sellerie schälen und auf einer Küchenreibe groß raspeln. Die Zwiebel schälen und hacken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln hacken.
2. Die Zucchini waschen, putzen und am besten mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. (Wenn kein Spiralschneider im Haus ist, dann die Zucchini auf einer Gemüsehobel in dünne Streifen ziehen und beiseitestellen).
3. Die Hälfte des Kokosöl in einem Topf erhitzen.
4. Das Lupinenschrot in einem Sieb abtropfen lassen und zusammen mit der Zwiebel, dem Knoblauch und dem geraspelten Gemüse darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren und anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Dosentomaten angießen. Den Rosmarin und den Lorbeer dazugeben. Bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten sämig einköcheln lassen und dabei öfter umrühren.
5. Das restliche Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lupinen Bolognese abschmecken, die Lorbeerblätter herausnehmen. Die Zucchini auf Tellern anrichten und die Bolognese darüber verteilen. Mit Thymian und Petersilie garnieren.

Tag 5

“ Was heute schwierig scheint,
wird morgen deine Stärke sein. ”

Gebackener Kürbis mit Lupinengemüse

Zutaten

- 1 Kürbis (Butternut oder Muskat)
- 3 EL Kokosöl
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g eingelegte Lupinenkerne
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmelpulver, ca. 5 Basilikumblätter
- 1 EL Lupinenflocken
- 100 g Feldsalat
- selbstgemachtes Salatdressing



Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Den Kürbis waschen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen.
3. Die Schnittflächen mit etwas Kokosfett bepinseln und die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backpapier setzen.
4. Die Paprika in Würfel schneiden, die Süßlupinenkerne und Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
5. Die Kürbishälften im Ofen zunächst ca. 15 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit das restliche Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und die Paprikawürfel darin scharf anbraten. Die Lupinenkerne und die Kidneybohnen hinzufügen, unter Schwenken erhitzen; mit Salz, Pfeffer und dem Kreuzkümmel würzen.
7. Die Gemüsemischung auf den Kürbishälften verteilen und diese im Ofen weiter garen, bis sich die Kürbisse leicht einstechen lassen.
8. Während die Kürbisse garen, den Salat waschen und mit dem Salatdressing vermischen.
9. Das Basilikum in dünne Streifen schneiden und zusammen mit den Lupinenflocken über die fertigen gegarten Kürbishälften geben.

Tag 6



Lupinen-Omelett

Zutaten

- 300 ml Hafermilch
- 150 g Lupinenmehl
- 1 TL Flohsamenschalenpulver
- Salz, Pfeffer, Petersilie, Rosmarin
- 2 Zucchini
- Kokosöl

Zubereitung

1. Die Hafermilch mit dem Lupinenmehl und dem Flohsamenschalenpulver in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz würzen. Petersilie hacken. 1 EL zum Teig hinzufügen und alles ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Die Zucchini würfeln.
3. Jeweils ein kleines Stückchen Kokosfett in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin nacheinander bei mittlerer Temperatur aus dem Teig Omeletts backen.
4. 1 EL Kokosfett in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Zucchini darin leicht braun braten. Rosmarin dazufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Omeletts auf Tellern anrichten, die Zucchini darauf verteilen und mit restlicher Petersilie bestreuen.

“Fasten ist, wenn du plötzlich darüber nachdenkst, wie gut ein Reiskorn schmecken könnte.”

Tag 7

Man kann fertige Buchweizen-Nudeln kaufen, sie aber auch selber machen:

Buchweizen-Lupinen-Nudeln selbstgemacht

Zutaten

- ca. 150 g Buchweizenmehl
- 25 g Lupinenmehl
- 1 Msp. Kurkumapulver
- Salz

Zubereitung

1. Die Mehlsorten, Kurkuma und 2 Prisen Salz in einer Schüssel vermischen. Mit Wasser zu einem geschmeidigen, aber festen Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Frischhaltefolie umwickeln und im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen. Danach auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und in feine Streifen schneiden. Die fertigen Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Minuten garen.

„Beim Fasten lernt man:
der Kühlschrank ist wie ein Museum -
nur schauen, nicht anfassen.“

Lupinen-Carbonara mit Buchweizennudeln

Zutaten

- 200 g Buchweizennudeln
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g eingelegte Süßlupinenkerne
- 30 g Lupinenflocken
- 100 ml Hafermilch
- Etwas Kokosöl



Zubereitung

1. Die Aubergine fein würfeln. Den Knoblauch pressen.
2. Die Lupinenkerne zusammen mit der Hafermilch und dem Knoblauch zu einer Sauce pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Lupinenflocken abschmecken.
3. In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin gut anbraten, salzen und pfeffern.
4. Zucchini in dünne Streifen schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Kokosfett unter Rühren anbraten, bis sie bissfest sind. Die Buchweizennudeln zu den Zucchini geben, die Lupinensauce hinzufügen und heiß werden lassen.
5. Pfanneninhalt auf Tellern anrichten. Mit Auberginenwürfeln toppen und mit Petersilie bestreuen.

Tag 8



Lupinen Bällchen mit Balsamico

Zutaten

- 100 g Lupinenschrot
- 4 EL Lupinenflocken
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- 1 Karotte
- 3 EL Polenta (Maisgries)
- 1 EL Senf
- 3 EL Kokosöl
- 150 g Belugalinsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 200 g Kirschtomaten
- 50ml Weißwein
- 2 EL Balsamicoessig

Zubereitung

1. Das Lupinenschrot zusammen mit den Lupinenflocken in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Möhre fein raspeln. Die Lupinenmischung mit der Möhre, der Polenta und dem Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse 20 Minuten quellen lassen und mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.
2. Die Linsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen, durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.
3. Die Tomaten halbieren. Petersilie hacken.
4. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Bällchen goldgelb darin braten.
5. Zwischendurch 1 EL Kokosöl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die rote Zwiebel darin anbraten.
6. Die Tomaten hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Schmoren lassen, bis der Wein verkocht ist, dann die Linsen, sowie die Petersilie hinzufügen. Unter Schwenken erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd ziehen und den Balsamicoessig zu den Linsen geben.
7. Das Linsengemüse auf Tellern anrichten, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und die Bällchen darauf verteilen.

“ Fasten ist das einzige Workout,
bei dem du die Kalorien
durch reine Willenskraft verbrennst. ”

Begleitmaßnahmen & Nahrungsergänzungsmittel



MORGENDLICHES ZITRONENWASSER

Die Zitrone ist reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und entzündungshemmend wirkt. Sie enthält auch Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium und wird hochbasisch verstoffwechselt, was zur Entsäuerung des Körpers beiträgt. Das morgendliche Zitronenwasser regt den Stoffwechsel und die Verdauungstätigkeit an.

OMEGA - 3 - FETTSÄUREN

Nahezu überall im Organismus werden Omega-3-Fettsäuren benötigt, insbesondere zur Produktion von Hormonen, der Regulierung der Cholesterine und der Eiweißsynthese. Um einen vorhandenen Omega-3 Mangel auszugleichen und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 im Körper herzustellen, wird eine Aufnahme von 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren pro Tag empfohlen. Es können Kapseln oder Öle verwendet werden. Bitte die Dosierungsangaben des jeweiligen Herstellers beachten!

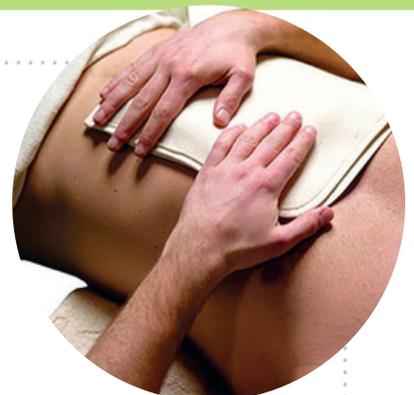


VITAMIN D3

Der Begriff Vitamin D bezeichnet eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die nicht nur für die Mineralisation der Knochen wichtig sind, sondern auch für die Herstellung unserer körpereigenen Hormone essentiell sind. Unser Organismus kann das Vitamin D sowohl über die Nahrung aufnehmen als auch mithilfe von Sonnenlicht selbst in der Haut herstellen. Im Winter ist bei uns allerdings die Produktion über die Haut so gering, dass es meistens ratsam ist, Vitamin D mittels Öl oder Tabletten zu substituieren. Am besten lässt man sich von seinem Hausarzt beraten, ob und in welcher Dosis eine Einnahme angezeigt ist.

LEBERWICKEL

Ein feuchter, heißer Leberwickel sorgt dafür, dass die Leber stärker durchblutet wird und somit Ihrer Entgiftungsaufgabe besser nachkommen kann. Ein kleines Handtuch ins heiße Wasser tauchen, gut auswringen und doppelt gefaltet auf die Leberregion (rechter Oberbauch) legen. Einen Wärmeträger darauf packen. Dann ein großes trockenes Handtuch - möglichst dicht darum wickeln, ca. 30 Minuten gut zugedeckt hinlegen. Wenn möglich um die Mittagszeit und dann am Abend zum Schlafengehen nochmal. Zur Not geht natürlich einfach auch nur eine Moorpäckung auf den rechten Oberbauch! Besser irgendein einfacher Leberwickel als keiner...



Begleitmaßnahmen & Nahrungsergänzungsmittel



FLOHSAMENSCHALEN

Sie enthalten Ballast- und Schleimstoffe und sollen bei unserem Keto-Fasten die Verdauung am Laufen halten. Es ist wichtig, dass Flohsamen mit ausreichend Wasser eingenommen werden. Erstmal mit einem halben Teelöffel beginnen, wenn das nicht reicht oder zu viel erscheint, bitte anpassen. Wenn Unsicherheiten bestehen, ob Flohsamen das Richtige sind, bitte den Hausarzt um Rat fragen!

SPAZIERENGEHEN

Im Winter ist die ideale Zeit für unsere 10.000 Schritte um die Mittagszeit. Hier ist die Chance auf etwas Sonne (für die körpereigene Vitamin D Produktion) am größten. Außerdem führen die Muskelkontraktionen zu einer vermehrten Produktion von Testosteron und dieses macht uns wach und aktiv.



BASENBAD

Die basischen Zusätze eines Basenbades unterstützen die Entsäuerung über die Haut. Während der Fastenkur alle 2 Tage, oder – wer kein Bad nehmen möchte - täglich ein Fußbad. In der Praxis Dr. Lagler, E-Mail: praxis@lagler.de stellen wir ein Basenbad auf Grundlage unseres heimischen Salzes her – warum vom toten Meer oder aus dem Himalaya holen, wenn das Gute so nah liegt?

BASENTEE

Einige Kräuter eignen sich für basische Tees besonders gut. Das sind vor allem Fenchel, Spitzwegerich, Mariendistel, Löwenzahn und Brennnessel – allesamt heimische Heilpflanzen. Auch grüner Hafertee und sämtliche Bitterkräuter wie z.B.: Schafgarbentee werden basisch verstoffwechselt. Diese Tees unterstützen die Leber bei ihrer Entgiftungsfunktion und sind wertvolle Begleiter während der Fastenzeit.



Begleitmaßnahmen & Nahrungsergänzungsmittel



ABFÜHRMAßNAHMEN AM ENTLASTUNGSTAG

Ein leerer Magen-Darm-Trakt hilft, Hungergefühle während des Fastens zu vermeiden, da der Dehnungsreiz von Magen und Darm, der normalerweise die Verdauungsdrüsen stimuliert, ausbleibt. Außerdem fördert ein leerer Darm das Bestreben, den Körper von unnötigen Stoffen zu befreien, was oft als "Entschlacken" bezeichnet wird. Und ganz wichtig: Eine Darmreinigung kann die Darmflora positiv beeinflussen, Entzündungen lindern und schädliche Darmbakterien eliminieren.

HEILERDE

Wir können Heilerde verwenden, um unseren Körper zu entgiften und den Säure-Basen-Haushalt zu unterstützen. Heilerde wird nach dem Hinunterschlucken nicht resorbiert, sondern wandert durch den Verdauungstrakt bis zum Klo. Auf ihrem Weg bindet die Heilerde Säuren, Schlackenstoffe, z.Tl. sogar Schwermetalle. All dieser „Müll“ ist in der Kanalisation besser aufgehoben als in unserem Körper...



KOKOSÖL

...ist nicht nur ein kulinarisches Highlight, sondern auch ein vielseitiges Naturprodukt für die Hautpflege - ideal, um während der Fastenkur auf chemische Kosmetika zu verzichten. Es spendet intensive Feuchtigkeit, schützt die Haut vor dem Austrocknen und hinterlässt sie geschmeidig und strahlend. Dank der enthaltenen Laurinsäure wirkt Kokosöl antibakteriell und entzündungshemmend.



Jeder neue Weg beginnt mit nur einem Schritt

40 TAGE FASTENZEIT

Die Fastenzeit 2025 beginnt am Mittwoch, den 5. März 2025, und endet am Samstag, den 19. April 2025. Wer möchte, kann die Keto-Kur über diesen Zeitraum verlängern.

MIT ACHTSAMKEIT ZUM NEUEN KÖRPERGEFÜHL

Unser Keto-Fasten kann dabei helfen, die Ernährung langfristig umzustellen und die Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Das heißt nicht, dass man zu 100% auf Kohlenhydrate verzichten muss, aber vielleicht lässt sich die ein oder andere Mahlzeit durch eine ketogene Alternative ersetzen.

Die gute Nachricht: Ob man sich vegan, vegetarisch oder vielseitig ernährt spielt hierbei keine Rolle. Eine ketogene Ernährung ist für jeden möglich und es gibt viele leckere Rezepte, die jede Menge Abwechslung bieten.

KETOGENE ERNÄHRUNG - REZEPTE GANZ NACH MEINEM GESCHMACK

Im Internet gibt es zahlreiche großartige Rezeptideen für jeden Geschmack und Geldbeutel. Z.B. diesen Link



VEGANE KETO-KUR

Wer eine vegane Variante der Keto-Kur ausprobieren möchte, dem sei das Buch "Die Peace Food Keto-Kur" von Dr. Ruediger Dahlke empfohlen. Es bietet vegane Rezepte für eine ketogene Ernährung und vermittelt interessantes Fachwissen rund um die Süßlupine.

Sonstiges

Literaturhinweise

- Buch:
Vegan Kochen mit Lupine, Autor: Christian Wenzel
 - Buch:
Peace Food, Keto-Kur, Autor: Rüdiger Dahlke
 - Bilder:
Buch Vegan Kochen mit Lupine | Christa Gabel
-

Autoren



beziehungsreich

Christa Gabel

Praxis für Psychotherapie (n. d. Heilpraktikergesetz)

Systemische Beratung

Elterncoaching

Rund um's Baby (Stillberatung, Trageberatung, Babymassage)



Untersteiner Straße 35 · 83471 Schönau a. Königssee
Tel. 08652 656840 · praxis@dr-lagler.de · www.dr-lagler.de

Design



Das Team der Tourist-Information Schönau a. Königssee



IMPRESSUM

Tourist-Information Schönau a. Königssee
Rathausplatz 1 | 83471 Schönau a. Königssee
T +49 8652 1760 |
tourismus@koenigssee.com

ERSTELLUNG DES REZEPTHEFTS

Christa Gabel, Heilpraktikerin für Psychotherapie &
Krankenschwester
kontakt@beziehungsreich-cg.de | beziehungsreich-cg.de

Dr. med. Caren Lagler, Fachärztin für Allgemeinmedizin
praxis@dr-lagler.de | dr-lagler.de

LAYOUT

Tourist-Information Schönau a. Königssee

BILDER

pixabay.com und Privatbesitz

Die Umsetzung der in diesem Heft stehenden Empfehlungen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko! Die Autoren übernehmen für Schäden jeglicher Art, aus keinem Rechtsgrund die Haftung. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Alle Texte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Alle Rezepte und Vorgehensweisen sind nur Vorschläge. Passen Sie diese an Ihre individuellen Begebenheiten an! Insbesondere bei vorbestehenden Krankheiten wird empfohlen, vor Beginn einen Arzt zu Rate zu ziehen!