

Petra Canan

Tierfrei Schnauze

Pedi's knallige Fastenrezepte



*Vegan, glutenfrei, basenüberschüssig,
ausgewogen und ohne fiesen Zucker ...*

Rezepte NICHT nur für den TM31 und den TM5 sondern auch für Kochtopf und Pürierstab geschrieben ...

Inhaltsverzeichnis

Infos, die ihr vorab lesen solltet

Milch- und Sahne-Ersatz aus Mandeln

Mandeldrink

Mandelcuisine

Mandelmus ruck, zuck



Frühstück

Frühstücks-Ideen

Quinoa Bowl

Saaten-Bananenbrot

Heidi's Powerbrot
Teffbrot
Lebensvurst
Avocado-Aufstrich
Erdapfelkas
Bohnenkas
Eingelegter (Kichererbsen-)Tofu
Fruchtaufstrich
Frühstücks-Tutti-Frutti
Dattelcreme
Smoothies

Beilagen

Basischer Paprika-Dattel-Ketchup
Basische Mayonnaise
Basischer Feigensenf
Göttliche Tahin-Soße
Salatdressing-Info
Sonnenblumencreme-Dressing
Orangen-Dattel-Vinaigrette
Rote Beete-Apfel-Rohkostsalat
Mango- oder Papayasalat
Mungobohnensalat
Linsensalat
Gegrillter Auberginensalat

Bunter Kartoffelsalat

Grüner Bohnensalat

Gegrillter Maissalat

Bohnen-Tahin-Salat

Sushi Raw

Linsenpüree

Hummus - Kichererbsenpüree

Fava - Püree aus dicken Bohnen

Mediterranes Kartoffelpüree

Maispüree





Hauptgerichte

Suppen-Info

Thai-Kokossuppe

Indisches Dal

Buddha Bowl

Kichererbsen-Tofu

Auberginenschnitzel mit Panier-Kernmehl

Kartoffel-Mandelbällchen

Scharfe Buchweizenröllchen

Rote Linsenröllchen

Falafel - Kichererbsenbällchen

Beluga-Köfte

Linsenschnitzel

Gefüllte Zucchini

Gefüllte Paprika kunterbunt

Scharfe Auberginenröllchen mit Datteln

Linsen-Bolognese mit Zucchini-Spaghetti

Bunte Spinatpfanne mit Mandelsoße

Lieblings-Thai-Curry

Gebratener Vollkornreis mit Ananas
Blumenkohl-Wings
Kumpir – gefüllte Kartoffel
Krautröllchen mit Rösti-Füllung
Matyes
Gornik – ägäischer Lauchkuchen
Buchweizen-Burger/-Bratlinge
Rotkrautpuffer
Gnocci mit heißem Eissalat und Gemüsesoße

Süßes fürs Wochenende

Rohkosttorten-Info
Süße Kokossuppe
Nicecream
Beeren-Feigen-Sorbet
Schoko-Hummus
Coconut Bowl mit Schokocreame
Erdbeer-Chia-Grütze
Aprikosenbonbons
Apfelbällchen
Sesam-Dattelkonfekt mit Ingwer
Süße fruchtige Knödel mit Überraschung

Infos, die ihr vorab lesen solltet

Zweimal hab ich dieses Jahr schon zusammen mit meinem Mann gefastet und diese Ernährungsform mittlerweile größtenteils beibehalten. Mein Ziel war es nicht abzunehmen, was sich aber kaum vermeiden ließ, sondern einfach mal den Körper zu entgiften bzw. zu entsäuern. Hierzu hab ich mich in die basische Ernährung eingelesen. Erst dachte ich: „Oh Mist, das darfst du nicht und dies auch nicht. Wie soll das gehen?“ Aber wenn man die guten säurebildenden Lebensmittel mit dazunimmt, dann bleibt doch einiges zum Sattmachen übrig. Damit lässt sich was anfangen. Allerdings fand ich die basischen Listen im Netz ziemlich chaotisch. Irgendwie sind die sich alle nicht so einig, deshalb hab ich hier einfach viel auf mein Gefühl gehört.

Gekochte Tomaten: Diese entwickeln laut den Listen schlechte Säure, das leuchtet mir ein, denn das schmeckt man ja auch, deshalb verzichte ich komplett darauf.

Rohe oder getrocknete Tomaten sind allerdings erlaubt, solange sie nicht gekocht werden. **Tomatenmark** ersetze ich durch süßes Paprikamark.

Das bekommt ihr im gut sortierten Supermarkt oder beim Türken (Tatlı Biber Salçası).

Zur Not online, aber bitte nicht mit Ajvar verwechseln! In manchen Rezepten verwende ich scharfes Paprikamark (Acı Biber Salçası). Am besten ihr kauft gleich beides, meist in Gläsern, und friert es in kleineren Portionen ein.

Für **Paprikaallergiker** hab ich, wenn es möglich war, Alternativen unter den Rezepten angegeben, da ich oftmals Paprika nur wegen der Farbe verwende. Anstelle von

Paprikapulver würde ich etwas rosa Pfefferpulver empfehlen und statt scharfem Paprikapulver oder -flocken vielleicht roten gemahlenden Pfeffer.

Auch verzichte ich auf weißen **Reis** (nicht basisch), außer auf Bio-Vollkornreis oder Naturreis (gute Säurebildner). Ihr könnt euch ebenso **Quinoa, Hirse oder Buchweizen** als Reisersatz kochen.

Hülsenfrüchte und Kartoffeln: Ich hab mich für eine ausgewogene Ernährung mit viel Hülsenfrüchten, zur Sättigung, und für Kartoffeln entschieden. Diese enthalten zwar viele Kohlenhydrate, aber das wird dann doch alles ganz anders verwertet als Nudeln und Brot. Süßkartoffeln könnt ihr natürlich ebenso verwenden. Kohlrabi oder Topinambur, als Ersatz bei Bratkartoffeln, Pommes, Kartoffelsalat usw., wären hier eine kalorienarme Kartoffelalternative. Auch hatten wir jetzt keine Probleme mit den Hülsenfrüchten. Wir waren nicht megaaufgebläht, sondern eher im Gegenteil, mein Bauch war flach. Einen aufgeblähten Bauch bekomme ich bei glutenhaltigem Getreide, aber das ist wahrscheinlich auch bei jedem anders.

Öl: Kokosöl (zum Anbraten geschmacksneutrales) und Olivenöl (beides basisch) verwende ich dennoch viel, denn gerade Olivenöl ist für mich bei veganer Ernährung ein super Geschmacksträger. Außerdem soll es den Stoffwechsel anregen und bei Diäten unterstützend wirken. Diese Erfahrung hab ich auch gemacht.

Deshalb werde ich nicht darauf verzichten und auch nicht damit sparen, es natürlich aber auch nicht übertreiben. Ihr könnt gern weniger nehmen, beschwert euch dann aber nicht, wenn es nicht schmeckt. ;-)

Zucker: Da ich nicht komplett auf Süßes verzichten möchte, nehme ich statt Zucker Datteln oder einwenig Kokosblütenzucker. Den darin enthaltenen Zucker könnt ihr absolut nicht mit normalem handelsüblichen Zucker vergleichen. Er wird komplett anders verwertet und setzt sich nicht so schnell auf eure Hüften. Wirklich, ich esse viele Datteln und hab trotzdem immer weiter abgenommen. Statt Kokosblütenzucker könnt ihr auch Xylit nehmen. Beachtet aber bitte, dass Xylit für Hunde schon in geringen Mengen giftig ist.

Zum Abnehmen: Wie geschrieben ging es mir nicht darum, aber mein Mann wollte paar Kilos runter haben. Das klappte dann auch wirklich ratzfat. Okay, jeder Körper ist anders, ich geb euch jetzt keine Garantie, es kommt ja auch noch darauf an, wie viel ihr letztlich wirklich esst und was ihr trinkt.

Wir essen generell nur zweimal am Tag. Dreimal pack ich gar nicht. Vormittags ess ich eine Kleinigkeit und dann ess ich zwischen 15 und 16 Uhr. Danach sogut wie nichts mehr bzw. natürlich mit Ausnahmen wie Urlaub, Partys, essen gehen oder auch am Wochenende ... da ist es meistens anders. Am Wochenende frühstücken wir auch sehr gut, oft auch später, sodass es bis abends reicht.

Ich habe während dieser Fastenzeit wirklich viel gegessen und war immer pappsatt. Am Abend hab ich oft vor dem Fernseher immer noch Mandeln oder süße Aprikosenmandeln und ein paar Rosinen gefuttert und trotzdem hab ich in drei Wochen zwei Kilogramm abgenommen. Bei meinem Mann waren es fünf.

Die letzte Woche hab ich dann mehrmals am Tag gegessen, damit ich nicht noch weiter abnehme, so konnte ich mein Gewicht halten. Echt, ich habe gefuttert, gefuttert, gefuttert und ich hab nicht zugenommen. Das fand ich echt irre. Wenn man sich danach dann auch noch zusammenreißt

und nicht wieder Zucker und Teigwaren in sich reinschaufelt, kann man das Gewicht auch gut halten.

Ich geh übrigens noch dreimal die Woche zum Sport, das find ich für die Gesundheit auch wichtig. Mein Mann hat allerdings keine Zeit für Sport ... ;-)

Die böse Cellulite, ja die hab ich wie 90 % der Frauen auch - trotz viel Sport, aber ich habe gemerkt, dass sich meine Haut mit dieser Ernährung und mit viel Trinken geglättet hat, innerhalb kurzer Zeit.

Ich glaube, das bewirkt mehr als teure Cremes und Massageroller.

Das müsst ihr beachten:

Alkoholverbot während eurer gesamten Fastenzeit. Auch kein Wein zum Kochen!

Ebenso solltet ihr auf **Kaffee** verzichten, aber ganz ehrlich, morgens ging das bei mir nicht. Nachmittags hab ich mir dann Grüntee gekocht. Die ersten Tage waren echt hart, man konnte mich ab 16 Uhr „weschmeißen“, aber dann ging es ganz gut, teilweise hab ich nicht mal mehr Grüntee getrunken, wobei dieser ja gesund und bei basischer Ernährung erlaubt ist. Ich wollte es aber wissen und wollte es ohne „Aufputzmittel“, zumindest am Nachmittag, schaffen. Normalerweise geb ich in meinen Kaffee einen halben Teelöffel Vollzucker (aus Zuckerrüben), Kokosblütenzucker oder einen Schluck Bananen-Sojadrink, da ich ja Zucker fasten wollte, hab ich komplett darauf verzichtet und seitdem trinke ich meinen Kaffee immernoch schwarz! Ihr könnt aber meine Dattelcreme* verwenden und selbstgemixte Mandelmilch*.

Nikotin gehört natürlich ebenso auf diese Liste. Ich bin immerschon Nichtraucherin, von daher hab ich damit kein

Problem.

Trinken solltet ihr ziemlich viel. Ich hab am Tag drei bis vier Liter getrunken, damit der Körper schön durchgespült wird. Am liebsten kalten Tee aus frischer Minze vom Garten mit Ingwer und Zitrone, ohne Süße. Brennnessel oder Petersilie eignet sich zum Entgiften natürlich auch hervorragend. Fruchtsäfte aus Tetrapacks empfehle ich nicht, außer 100 % hochwertige aus Flaschen.

Ihr könnt euch allerdings mit einem Entsafter Fruchtsäfte selbst pressen.

Genial find ich einen Saft aus roter Beete, Apfel und Ingwer.

Grapefruit wirkt wohl ebenso stark entgiftend. Am besten ist natürlich immernoch reichlich Wasser, aber bitte ohne Kohlensäure (nicht basisch), allerdings brauch ich immernoch etwas Geschmack beim Trinken und von daher trinke ich lieber kalten Tee.

Heißhunger auf Süßes werdet ihr wahrscheinlich haben, je nachdem wie ihr es gewohnt seid. Ich esse sehr selten Schokolade und Kuchen, ja sogar auch ganz selten Eis, deshalb ist das für mich nicht ganz so tragisch gewesen. Heißhungerattacken auf Schokolade und Co. blieben bei mir deshalb aus. Unterzuckert war ich aber trotzdem zwischendurch.

In diesem Buch hab ich euch auch einpaar leckere süße Rezepte zusammengeschrieben, die noch dazu sehr gesund sind. Allerdings kam das bei uns wirklich nur am Wochenende auf den Tisch.

Das könnt ihr aber natürlich selbst entscheiden, ihr könnt davon auch täglich essen. Wahrscheinlich purzeln dann die Pfunde nicht ganz so extrem und Fasten bedeutet ja eigentlich auch Verzicht, aber gut ...

Klar, wir verzichten auf handelsüblichen Zucker, auf Gluten, auf schlechte Säurebildner, Fertigprodukte ..., aber ich wollte auch so gut wie möglich generell auf Süßes verzichten. Okay, das hat letztlich nicht so geklappt, es gab zwei bis drei Tage in dieser Zeit, da wurde es mir komisch und ich wusste genau: Ich bin unterzuckert. Ich war richtig zittrig und konnte mich nicht konzentrieren. Dann müsst ihr natürlich was tun. Ich hab dann Trockenfrüchte gefuttert, bis es besser wurde.

Am liebsten Datteln, aber auch Rosinen, Aprikosen und Feigen.

Knabbern: Geknabbert hab ich meistens unbehandelte Mandeln oder süße Aprikosenmandeln und Rosinen.

Säure: Frischer Zitronensaft und naturtrüber Apfelessig ist basisch, deshalb verwende ich diesen zum Säuern für meine Rezepte. Traubenessig, Balsamico etc. sollten aufgrund der Herstellung nicht verwendet werden.

Veganer Käse-, Fleisch- und Wurst-Ersatz, auch Fleisch-Ersatz aus Soja oder Gemüse, ist ebenso ein No-go, da die Herstellung nicht basisch ist.

Tofu und Tempeh sind erlaubt.

Ebenso bitte kein eingekochtes

Obst und Gemüse aus Konservendosen/Gläsern verwenden.

Kichererbsen und Bohnen könnt ihr kochen und einfrieren. So mach ich das auch.

Tiefgekühltes Obst und Gemüse dürft ihr verwenden.

Sauerkraut ist ebenfalls erlaubt.

Sprossen sind wohl sehr gesund, entgiftend und reichhaltig. Wenn ihr die Möglichkeit habt, dann zieht euch alles Mögliche an Sprossen (Buchweizen, Mungobohnen,

Linsen, Broccoli usw.) und knallt die in euren Salat, Smoothie oder ins Essen.

Generell solltet ihr hauptsächlich hochwertige Zutaten verwenden in Bio-Qualität.

Noch mehr Infos gebe ich euch noch unter den Rezepten oder auf den jeweiligen Kategorie-Seiten.

Die Rezepte sind für **drei bis vier Personen**. Wir haben meistens immer zwei Tage davon gegessen, da wir ja nur zu zweit sind, also was das Basenfasten betrifft.

Für unsere Jungs hab ich oft extra gekocht bzw. noch Nudeln oder Brötchen dazu gemacht. Die Bolognesesoße* fand zum Beispiel mein Kleiner ganz gut und dazu gabs halt dann extra noch normale Spaghetti, denn zu viel Gemüse ist viel zu gesund und das geht ja gar nicht! ... ;-) Bei mir kann jeder selbst entscheiden was er isst, allerdings achte ich schon darauf, dass nicht zuviel Ungesundes auf den Tellern landet und der Großteil auch vegan/vegetarisch ist.

Wenn ich extra gekocht hab, dann auch immer so viel, dass es den Kindern, oder eher Teenies, für zwei Tage gereicht hat, da ist zum Glück bei mir keiner empfindlich. Somit hab ich nicht jeden Tag diesen Koch-Stress.

Alles, was ich euch hier erzähle, hab ich tagelang im Netz nachgelesen.

Rauf und runter und kreuz und quer. Wie gesagt, auf vielen verschiedenen Seiten, und mir so **meine eigene Meinung/meinen eigenen Fastenplan** gebildet.

Ich bin keine Ernährungsforscherin oder -beraterin. Ich interessiere mich einfach für gesunde Ernährung und einen gesunden Körper, indem Krankheiten wenig Chance bekommen auszubrechen.

Falls weitere Fragen auftauchen, stehe ich euch auf unserer Instagram- oder Facebook-Seite „TierfreiSchnauze“, in unserer Facebook-Gruppe „Veggi-Thermohexen/TierfreiSchnauze“ oder per E-Mail über unseren Blog www.tierfreischnauze.de gerne zur Verfügung.

Das Kräutersalz, mit dem ich koche, findet ihr in Band 1 oder in unserem Blog.

Es geht natürlich auch gekauftes ohne Zusätze wie z. B. Glutamat.

Nun wünsch ich euch viel Spaß beim Nachkochen.

Thermomix® ist eine geschützte Marke. Der Name wird in diesem Buch nur genannt, da dieses Gerät (TM31 und TM5) bei der Zubereitung meiner Rezepte verwendet wird. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Ich versichere jedoch, dass alles ausreichend getestet und kontrolliert wurde.

Alles, was im TM zerkleinert wird, muss immer in Stücken zugefügt werden, auch falls es mal nicht dabeistehen sollte.

Werbung: Im Buch empfehle ich euch manchmal das eine oder andere Produkt.

Dies ist lediglich für euch als Info gedacht, ich bekomme dafür kein Geld.

Milch- und Sahne-Ersatz aus Mandeln



Mandeldrink

120 g Mandeln mit oder ohne Haut

in reichlich Wasser **2-3 Stunden** einweichen. Wasser abgießen.

Eingeweichte Mandeln
500 g Wasser

Im TM-Mixtopf **1,5 Min./St. 10** mixen.

Alternativ: In einem starken Mixer feincremig mixen.

Durch ein Nussmilchsäckchen o. Ä. abfiltern und gut ausdrücken.

Diesen Trester/Mandelreste könnt ihr jetzt z. B. mit Trockenfrüchten und Kokosflocken mixen und zu Bällchen formen oder in den Brotteig geben. Er lässt sich auch gut einfrieren.

Mandeldrink ist ein leckerer, basischer Milch-Ersatz ohne Zusätze.

Wer ihn süßer mag, mixt 2 entkernte weiche Datteln mit.
Im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar.

Mandelcuisine

60 g Mandeln ohne Haut
70 g geschmacksneutrales Kokosöl
180 g Wasser

im TM-Mixtopf **1 Min./St. 10** mixen.

Alternativ: Die Mandeln in den 180 g Wasser ca. 1 Stunde einweichen und mit dem Kokosöl in einem Mixer fein cremig mixen. Statt Mandeln kann auch weißes Mandelmus* verwendet werden.

Die Mandelcuisine **1 Stunde** quellen lassen.

Die perfekte basische Grundlage als Sahne-Ersatz für Creme-Soßen.

Wenn es zu sehr nachquillt, einfach bisschen Wasser einrühren.

Im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar.

Mandelmus ruck, zuck

300 g Mandeln ohne Haut oder Mandelblättchen

in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze so lange unter Rühren rösten, bis sie anfangen leicht braun zu werden.

Die Mandeln **5 Minuten** abkühlen lassen und in den TM-Mixtopf geben.

40 Sek./St. 8 zu Mehl mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

Alternativ könnt ihr natürlich auch einen Hochleistungsmixer verwenden.

Nun so lange auf **Stufe 4** rühren lassen, bis euer Mus schön cremig ist.

Das dauert im TM ungefähr **5 Minuten**.

Eventuell zwischendurch noch einmal nach unten schieben.

Ihr könnt auch ganze Mandeln **30 Minuten** im Backofen bei **50°** auf einem Backblech rösten, eventuell Restwärme nach dem Kuchenbacken o. Ä. ausnutzen.

Natürlich könnt ihr auch Mandeln mit Haut verwenden, dann ist euer Mandelmus halt gesprenkelt und nicht weiß.

Das Mandelmus in ein Schraubglas füllen und bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Es hält sich so lange, wie eure Mandeln haltbar sind.