



# Innehalten

## Fastenwandern



### *juistness® - Basen - Gruppen - Fasten*

#### **Tagesablauf**

Gymnastik zum Aufwachen mit Übungen aus dem  
Gigong  
Frühstück  
Wanderung zwischen 2 und 4 Stunden  
Mittagessen  
Leberwickel und Zeit für sich selbst  
18.00 Uhr Abendessen

Rezepte der Mahlzeiten teilweise mit Inspiration  
auf den Büchern von Sabine Wacker

#### **Frühstück**

Smoothies z.B. 2 bis 3 verschiedene Gemüsesorten  
mit etwas grünen Salat Zitrone und Mandelmus  
und etwas Wasser faserfein püriert, zum Schluss  
einen Teelöffel Chufa Nusslis  
Basisches Muesli  
2 bis 3 verschiedene Sorten Obst , Saft einer halben  
Zitrone, 1 Teel. Mandelmus und 2 Teel. Erdmandel-  
flocken  
Bratapfel mit Mandelmus, Rosinen und gehackten  
Mandeln

#### **Mittagessen**

Salat mit Zitrone, Olivenöl und Sprossen.  
Himalaya- oder Steinsalz bei Bedarf auch Pfeffer  
und Sprossen und frisch gehackte Kräuter nach  
Bedarf.  
Gemüsesuppen  
2 verschiedene Gemüsesorten und Kartoffel  
Zwiebel, Olivenöl, bei Bedarf Ingwer, frisch  
gehackte Kräuter und Gemüsebrühe (immer nach  
den 5 Elementen gekocht)

Zubereitung: Gemüse in gleich große Stücke  
schneiden, Zwiebel klein schneiden, Zuerst die  
Zwiebel glasig dünsten dann das Gemüse und die  
Kartoffel dazugeben etwas anrösten, Zitronensaft  
und Gewürze, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca.  
20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend  
abschmecken und pürieren.

#### **Abendessen**

Rotkraut

Zutaten:

1 Rotkohl , Saft einer halben Zitrone, Salz, Rosinen,  
Zwiebel, Apfel ,gemahlene Nelken, Lorbeerblätter,  
Datteln ohne Stein Wasser etwas Orangensaft. Wer  
es mag kann auch Kardamon und Sternanis zu  
Abschmecken nehmen  
Kartoffel mit Gemüse  
Kartoffel mit Gemüse gedünstet im Gemüsedämp-  
fer ca. 20 Minuten anschließend mit einem kaltge-  
presstem Öl beträufeln und mit Gomasio anrichten  
Maronen ala Hilkea  
Maronen, Apfel und Zwiebeln Pfeffer und Salz  
Zwiebel dünsten kleingeschnittener Apfel und  
Maronen dazugeben würzen