

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es freut mich sehr, dass Sie sich entschlossen haben, Ihren Körper zu entsäuern und etwas Gutes für ihn zu tun. Vor einigen Jahren habe ich das typgerechte Fasten entwickelt, das aus den drei Fastenformen Säftefasten, Früchtefasten oder Suppenfasten besteht. In meinem Fastenwanderzentrum im Schwarzwald praktizieren jährlich zahlreiche Menschen, je nach Naturell und Stoffwechsel, begeistert diese Fastenformen.

Das Fatburner-Suppenfasten ist die bei uns am meisten angewendete Fastenform, da der Stoffwechsel durch die leckeren, basischen Suppen bei der Entsäuerung, Ausscheidung und Gewichtsabnahme hervorragend unterstützt wird. Sie verspüren kein Hungergefühl, frieren nicht und Ihr Magen-Darm-Trakt wird gleichzeitig geschont und saniert. Ich wünsche mir, dass Fasten allen Menschen Spaß macht und einen festen Platz im Rahmen der Gesundheitsprophylaxe und Therapie in der Ernährungsmedizin bekommt.

Sie finden in diesem Buch über 40 Suppenrezepte und einen 10-Tage-Fastenplan, den Sie zu Hause mit Spaß durchführen können. Sie werden sich am Ende der Woche leistungsstark und energiegeladen fühlen – und haben ganz nebenbei bis zu 6 kg an Gewicht verloren.

Viel Vergnügen beim Suppenfasten wünscht Ihnen

Ralf Moll

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 9 **Suppenfasten – die Basics**
- 10 **Suppenfasten statt Diät**
- 11 Was genau ist Suppenfasten?
- 12 Raus aus der Insulinfalle
- 14 Energiegeladen abnehmen und entsäuern
- 15 Reichlich Wasser, Tee und frische Säfte
- 17 Move your body
- 19 Jetzt ist der ideale Zeitpunkt!
- 20 **Alles rund ums Suppenfasten**
- 20 Ein paar Dinge – und los geht's
- 21 Kleine Wunder zur Unterstützung der Fastenwoche
- 26 **Die Fastentage im Überblick**
- 26 Der 1. Entlastungstag – erst mal runterkommen
- 28 Der 2. Entlastungstag – bald geht es richtig los
- 28 Der 1. richtige Fastentag – endlich Suppen
- 30 2. Fastentag
- 32 3. Fastentag
- 33 4. Fastentag – heute wird's grün
- 34 5. Fastentag
- 35 6. Fastentag – zum letzten Mal Suppe



Suppenfasten wirkt Wunder

Um gesund, vital und fit zu sein, müssen die Säure-Basen-Verhältnisse im Körper stimmen. Oftmals sind wir chronisch übersäuert, sodass Fettverbrennung und Energieproduktion nicht optimal ablaufen können. Sie fühlen sich müde und der Speck will nicht weniger werden. Durch das Suppenfasten entsäuern Sie intensiv und Sie bringen die Fettverbrennung so richtig in Gang.



Gesund und lecker

Die Fatburner-Suppen enthalten viele gesunde, nährstoffreiche Zutaten. Sie sind rein basisch und kurbeln Ihren Stoffwechsel an. Schlacken werden ausgeschieden, Ihr Gewebe wird entsäuert. Die Rezepte sind vielseitig, abwechslungsreich und ganz einfach nachzukochen. Die Suppen schmecken nicht nur köstlich, sie machen auch satt. Der Genuss kommt hier nicht zu kurz.

WISSEN

Info zu den Rezepten

Alle Rezepte sind für eine Person (1 bis 2 Teller) konzipiert. Beim Gemüse und Obst wurden der Einfachheit halber keine Grammzahlen, sondern Stückzahlen angegeben.

- 36 1. Auftag
- 37 2. Auftag – das Fastenbrechen feiern
- 41 **Fatburner-Suppenrezepte**
- 78 **Die Fatburner-Formel**
- 79 Fatburner-Tipps für den Alltag
- 80 Gehen Sie Ihren Weg
- 81 **Anhang**
- 82 **Register**
- 83 **Rezeptverzeichnis**



Scharfe Kartoffel- Möhren-Suppe

► Für 1 Person (1–2 Teller)

2 mittelgroße Möhren · 2 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln · 1 kleine Zwiebel · 2 EL Olivenöl · ½ TL Kurkumapulver · ¼ TL Currypulver · ½ TL frisch geriebener Ingwer · 1 TL Agavendicksaft · 300 ml Gemüsebrühe · ¼ TL Kräutersalz · frisch gemahlener Pfeffer · Saft von ½ Orange

- Möhren schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel abziehen, fein würfeln und im heißen Öl mit Kurkuma- und Currypulver sowie Ingwer und Agavendicksaft andünsten.
- Möhren- und Kartoffelstücke zugeben und kurz anschmoren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. garen. Die Suppe im Mixer fein pürieren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

◀ Kartoffelsuppe mit Spinat

Kartoffelsuppe mit Spinat

► Für 1 Person (1–2 Teller)

2 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln · 300 ml Gemüsebrühe · 2 Handvoll frischer Spinat (oder 200 g Tiefkühl-Blattspinat) · ½ Zwiebel · 2 EL Öl · ¼ TL Muskatnuss, frisch gerieben · ¼ TL Kräutersalz · evtl. 1 EL Sojasahne

- Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in der kochenden Gemüsebrühe ca. 15 Min. garen. Anschließend die Kartoffeln in der Brühe fein zerstampfen.
- Die frischen Spinatblätter von den Stielen trennen, die Blätter in schmale Streifen schneiden und waschen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten.
- Tropfnassen Spinat zugeben, kurz andünsten und mit reichlich frisch geriebenem Muskat und etwas Kräutersalz würzen. Kartoffelbrühe zugeben, kurz aufkochen lassen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. dünsten.
- Die Suppe in einen tiefen Teller geben und auf Wunsch mit Sojasahne verfeinern.

Kartoffel-Zucchini-Kräuter-Suppe

► Für 1 Person (1–2 Teller)

2 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln · 1 kleine Zucchini · 4 Frühlingszwiebeln · ½ Kästchen Kresse · ½ Bund Dill · 300 ml Gemüsebrühe · ¼ TL Kräutersalz · frisch gemahlener Pfeffer · evtl. 1 EL Sojasahne oder 1 TL Sesam- oder Kürbiskernöl

- Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zucchini putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in schmale Ringe schneiden. Kresse vom Beet schneiden, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dill waschen, trockentupfen und grob zerhacken.
- Brühe zum Kochen bringen und die Zwiebel-, Kartoffel- und Zucchiniwürfel darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. dünsten. Zum Ende der Garzeit die Kresse und den Dill untermischen.
- Das Ganze im Mixer fein pürieren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Auf Wunsch mit Sojasahne oder Öl verfeinern.

Linsen-Curry-Suppe mit Ananas

► Für 1 Person (1–2 Teller)

100 g rote Linsen · 1 EL Olivenöl · je ¼ TL Currypulver und Kurkuma · 400 ml Gemüsebrühe · 50 ml Ananassaft · Kräutersalz · Pfeffer, frisch gemahlen

- Linsen waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Öl erhitzen und die Linsen zusammen mit Curry und Kurkuma kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen.
- Die Suppe pürieren und mit Ananassaft, Kräutersalz und Pfeffer fruchtig-pikant abschmecken.

Linsen-Curry-Suppe mit Ananas ►



Feurige Sauerkrautsuppe

► Für 1 Person (1–2 Teller)

1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 1 kleine grüne Paprika · 1 rote Pfefferschote · 2 mittlere Kartoffeln · 150 g frisches Sauerkraut · 1 EL Olivenöl · ½ TL scharfes Paprikapulver · 1 Msp. Cayennepfeffer · 1 TL Agavendicksaft (oder Apfeldicksaft) · 350 ml Gemüsebrühe · 1 EL Tomatenmark · 1 EL Tomatenketchup · 50 g Kidneybohnen (aus der Dose) · 2 EL Petersilie, gehackt · Kräutersalz · Pfeffer, frisch gemahlen

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Pfefferschote der Länge nach halbieren, die scharfen Kerne und Trennwände entfernen, die Schote kalt abspülen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.
- Sauerkraut auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Öl erhitzen und zunächst die Zwiebel- und die Knoblauchwürfelchen darin glasig dünsten. Dann Paprikastücke, die Pfefferschote, Paprikapulver, Cayennepfeffer und die Kartoffelstücke zugeben und kurz mit anbraten. Die Hitze reduzieren, das Sauerkraut und den Agavendicksaft hinzufügen und alles etwa 5 Min. andünsten.
- Die Gemüsebrühe angießen, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Min. köcheln, bis die Kartoffelstücke gar sind. Tomatenmark, Ketchup und Kidneybohnen zugeben und die Suppe erneut aufkochen lassen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterziehen und die Sauerkrautsuppe genießen.

Feurige Sauerkrautsuppe ►



Spargelsuppe

► Für 1 Person (1–2 Teller)

5 Stangen weißer Spargel · 200 ml Gemüsebrühe · Kräutersalz · 1 EL Rohrzucker · 1 TL Dinkel-Vollkornmehl · 1 TL Sojasahne

- Spargel schälen, waschen, schräg in kleine Stücke schneiden und mit der Gemüsebrühe mit Salz und Zucker etwa 10 Min. dünsten. Die Brühe abgießen und mit dem Dinkelmehl andicken.
- Spargel wieder in die Suppe geben und mit der Sojasahne verfeinern.

WISSEN

Kleine Warenkunde: Lauch

Lauch, auch Porree genannt, stammt aus der Gruppe der Zwiebelgemüse und ist ein Verwandter von Zwiebeln und Knoblauch. Seine schwefelhaltigen Inhaltsstoffe wirken infektionshemmend. Lauch fördert die Tätigkeit der Nieren, dient der Entschlackung und wirkt der Bildung von Nierensteinen entgegen.

Edle Lauch-Trüffel-Suppe

► Für 1 Person (1–2 Teller)

½ Stange Lauch · 1 mittelgroße Kartoffel · 200 ml Gemüsebrühe · Kräutersalz · Pfeffer, frisch gemahlen · Muskatnuss, frisch gerieben · 1–2 TL Trüffelöl

- Lauchstange putzen, der Länge nach aufschneiden und waschen. Einige sehr feine Ringe vom hellen Teil der Lauchstange abschneiden, gründlich waschen und beiseite legen. Die restliche Lauchstange in etwa 1 cm breite Ringe schneiden und ebenfalls waschen.
- Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffel und grobe Lauchringe in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. garen. Anschließend pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Restlichen Lauch zugeben und etwa 10 Min. in der Suppe ziehen lassen. Vor dem Servieren das Trüffelöl unterziehen.

Rote Zwiebelsuppe mit Orange

► Für 1 Person (1–2 Teller)

2 mittlere rote Zwiebeln · 1 Knoblauchzehe · 1 EL Olivenöl · 200 ml Gemüsebrühe · ½ TL Kräutersalz · 1 Lorbeerblatt · Pfeffer, frisch gemahlen · Saft einer Orange

- Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe pressen. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl bräunen. Mit der Brühe ablöschen, Kräutersalz und Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. dünsten. Suppe mit Pfeffer und Orangensaft fruchtig abschmecken.

Bunte Gemüsecreme

► Für 1 Person (1–2 Teller)

1 mittlere Möhre · je 1 kleines Stück Kohlrabi und Sellerie · ¼ Stange Lauch · 250 ml Gemüsebrühe · Kräutersalz · Pfeffer, frisch gemahlen · Muskatnuss, frisch gerieben · je 1 TL Kerbel, Petersilie und Schnittlauch, gehackt

- Möhre, Kohlrabi und Sellerie putzen, schälen und klein schneiden. Lauch putzen, in kleine Ringe schneiden und gründlich waschen. Gemüse in der Brühe bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 12 Min. garen. Anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Kerbel, Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp

Eine leckere Gemüsecreme ist die ideale Suppe für den Alltag und einen Basentag zwischendurch. Gemüse als stärkster Basenbildner neutralisiert die Säuren, die im hektischen, stressigen Alltag vermehrt anfallen.

Register

A

Alkohol 16, 37, 79
Arachidonsäure 15, 16
Aufbautage 36, 37
Ausdauersport 18
Ayurveda-Zucker 80

B

Basen 14
Basenbad 29
Bewegung 12, 13, 17, 18,
31, 80
Blitz-Yoga 31
Blut 15
Brottrunk 22, 24

C

Cellulite 14
Chlorella-Alge 23
Colon-Hydro-Therapie 24

D

Darm 14, 21
Darm-Leber-Vergiftung 15
Darmreinigung 23
Diät 10, 11, 14

E

Einlauf 24
Entlastungstage 26, 28
Entzündungsstoffe 15, 16
Enzyme 16, 78

F

Fastenbrechen 37
Fastenpaket 20

Fastenrituale 21
Fastentage 26
Fatburner-Formel 78
Fatburner-Säfte 16
Fatburner-Suppenwoche 38
Fatburner-Tipps 79
Figurstraffung 12
Frühstücksvarianten 27
Fußbad 32

G

Gemüse 79
Gesichtsmaske 22
Gewicht 11, 14, 26, 78
Gewürztee 16
Glaubersalz 24
Glückshormone 12, 30
Glukagon 13, 30
Grüner Tee 16

H

Haut 21
Heilfasten 10

I

Insulin 12, 13
Irrigator 24

K

Kaffee 16, 79
Kalium 14
Kohlenhydrate 10, 12, 13, 17
Kopfschmerz 16, 24
Küchengeräte 21

L

Lauch 60
Laufen 18
Leberwickel 25

Lippen, trockene 33
Lymphe 23

M

Massage 11, 34
Muskeln 17

O

Öle 15, 79, 80

R

Relax-Drink 32
Rezepte 41

S

Sauna 11, 33
Säure-Basen-Haushalt 23, 78
Säure-Basen-Tabelle 79
Schlacken 14
Sojasahne 52
Sport 17, 18, 80
Süßstoffe 80

T

Teesorten 29, 31
Tonerde 21
Trinken 15, 17, 22
Trockenbürsten 25

U

Übersäuerung 14, 78

V

Vitalstoffe 13
Vorbereitungen 20

W

Wasser 11, 15, 79
Wechselduschen 25
Wohlfühlgewicht 11, 78

Rezept- verzeichnis

A

Ananas-Beeren-Smoothie 30
Apfel-Wirsing-Suppe 42
Asia-Suppe 71

B

Bärlauchsuppe 53
Blumenkohl-Brokkoli-Süpp-
chen, schlankes 53

C

Champignoncremesuppe 46

D

Durchputz-Drink 33

E

Erbsen-Kartoffel-Suppe,
bunte 72
Erbsen-Kräuter-Suppe,
feine 63

F

Fatburner-Enzym-Cocktail 27
Fenchel-Kräuter-Suppe 45
Fenchel-Mangocreme-Suppe
64
Fitmacher-Drink 28

Fitmacher-Müsli 26
Fruchtsuppe, warme 50

G

Gemüsecreme, bunte 61
Gemüsesaft, bunter 34
Grüne Basis-Suppe 68

H

Hafercremesuppe, herzhaft
53
Hafersuppe, süße 42

K

Kartoffel-Knoblauch-Suppe
69
Kartoffel-Möhren-Suppe,
scharfe 55
Kartoffelsuppe mit Spinat 55
Kartoffel-Zucchini-Kräuter-
Suppe 56
Kichererbsensuppe 77
Kidneybohnen-Chili-Suppe
45
Kürbis-Bohnen-Suppe 74
Kürbiscremesuppe 52

L

Lauch-Trüffel-Suppe, edle 60
Linsen-Curry-Suppe mit
Ananas 56

M

Minestrone mit Polenta-
klößchen 46

Möhren-Orangensuppe,
fruchtige 71

P

Paprikasuppe, pikante 63

R

Rapunzelsuppe 77
Rote Basis-Suppe 49
Rote-Bete-Suppe, feine 72
Rote Linsensuppe 69
Rote Zwiebelsuppe mit
Orange 61

S

Sauerampfersuppe, schnelle
50
Sauerkrautsuppe, feurige 58
Sellerie-Salat-Suppe 74
Spargelsuppe 60
Spinat-Apfel-Paprika-Drink
31
Steckrüben-Möhren-Suppe,
feine 48
Süßkartoffel-Kokos-Suppe 66

T

Tomatensuppe, würzige 66

W

Weißer Zwiebelsuppe mit
Croûtons 64

Z

Zucchini-Suppe, italienische
48