



Herzhafte Curry-Hafer-Frühstücksuppe

(Für 1-2 Person 1–2 Teller)

4 EL Haferflocken

400 ml Gemüsebrühe

½ TL Currypulver

1 EL frische gehackte Petersilie

1 EL Sojasahne

Die Haferflocken trocken anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Currypulver zufügen und 5 Minuten kochen lassen. Pürieren und die frische Petersilie darüber geben. Mit Sojasahne verfeinern

Exotisches Früchte-Süppchen

(Für 1-2 Person 1–2 Teller)

20 g getrocknete Mango

20 g getrocknete Ananas

400 ml Wasser

3 EL Kokosmilch

4 EL Haferflocken

Vanille

Die Trockenfrüchte über Nacht in dem Wasser einweichen. Morgens die Haferflocken zufügen und aufkochen. Nach 5 Minuten die Kokosmilch zufügen, eine Minute mit garen und pürieren. Nach Geschmack mit Vanille abschmecken.

Süße Hafersuppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

250 ml Haferdrink

4 gestr. EL feine Vollkorn-Haferflocken

1 reife Banane

1 EL Bourbon-Vanillezucker

1 TL Agaven- oder Ahornsirup nach Geschmack

Haferdrink erhitzen, den Topf von der Platte ziehen und die Haferflocken darin 5 Min. quellen lassen. Banane schälen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Vanillezucker unter die Suppe mischen. Auf Wunsch mit Agaven- oder Ahornsirup abschmecken

Alle Rezepte aus den Büchern von Ralf Moll und Gisela Held:

Fastensuppen, Südwest Verlag

Fasten für Berufstätige, Südwest Verlag

www.fastensuppen.de



Kürbis-Selleriesuppe mit Kokos

(Für 1-2 Personen, ca. 25 Minuten)

¼ kleiner Hokkaido-Kürbis

¼ kleine Sellerieknolle

1 mittlere Möhre, 1 kleine Kartoffel

1 EL Olivenöl, 1 Msp. Currypulver

200 ml Gemüsebrühe

100 ml Kokosmilch

frisch geriebene Muskatnuss, Kräutersalz

Kürbis, Sellerie, Möhre und Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und die Gemüsewürfel mit dem Currypulver kurz anschmoren, dann mit der Brühe ablöschen. Das Ganze aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Kokosmilch zugeben, die Suppe pürieren und mit reichlich Muskat und Kräutersalz abschmecken.

Fenchel-Kräuter-Suppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

1 kleine Fenchelknolle

1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Dill etc.)

250 ml Gemüsebrühe

Kräutersalz · Pfeffer, gemahlen

1 EL Sojasahne

Fenchel putzen und klein schneiden. Kräuter und Fenchelgrün fein hacken. Fenchel in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten. In den letzten 2 Min. die Kräuter zugeben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sojasahne verfeinern.

Tipp: Fenchel ist das ideale Gemüse bei einem sensiblen Magen-Darm-Trakt. Falls Ihnen Stress im Alltag auf den Magen schlägt, essen Sie in solchen Phasen zum Beispiel öfter mal eine leckere Fenchelsuppe. Ihr Bauch wird sich freuen.

Bärlauchsuppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

1/2 Bund Bärlauch

1 kleine Zwiebel

1 EL Rapsöl

250 ml Gemüsebrühe

1 EL Kartoffelflocken

Kräutersalz, Muskatnuss, frisch gerieben

Bärlauch waschen und quer in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Bärlauch zugeben und kurz mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Suppe mit den Kartoffelflocken andicken und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Alle Rezepte aus den Büchern von Ralf Moll und Gisela Held:

Fastensuppen, Südwest Verlag

Fasten für Berufstätige, Südwest Verlag

www.fastensuppen.de