NUSSQUARK MIT HIMBEEREN

30 g
WALNUSSKERNE

1 EL
LEINSAMEN

1 EL
KOKOSRASPEL

300 g
QUARK (20 % FETT I. TR.)

300 g
HIMBEEREN

2 PORTIONEN

5 MIN.

Walnüsse grob hacken. Leinsamen und Kokosraspel in eine Schüssel geben. • Quark mit einem Schneebesen vorsichtig cremig rühren. • In die Schüssel zu den Leinsamen und Kokosflocken geben, Himbeeren hinzufügen und vorsichtig verrühren.
Nährwerte: 350 kcal • 13 g KH

aus: Snowdon, Das einfachste Leberfasten aller Zeiten (ISBN 9783432119595) © 2025 TRIAS Verlag

aus: Snowdon, Das einfachste Leberfasten aller Zeiten (ISBN 9783432119595) © 2025 TRIAS Verlag

GEGRILLTER LACHS MIT GEMÜSE

250 g
LACHSFILET

1 TL frisch gepresster
ZITRONENSAFT

2
MÖHREN

300 g
SPITZKOHL

1 EL
SESAMÖL

1 Becher
SAURE SAHNE

AUS DEM VORRAT: OLIVENÖL • SALZ • PFEFFER • GEMÜSEBRÜHE

2 PORTIONEN

35 MIN.

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. • Lachs dünn mit Olivenöl bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. • Auf einem mit Backpapier belegten Blech 5–8 Min. garen. • Möhren und Kohl klein schneiden. • In einer Pfanne Gemüse in Sesamöl anbraten. • Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, saure Sahne unterrühren. • Gemüse weich garen, salzen und pfeffern.
Nährwerte: 500 kcal • 15 g KH

aus: Snowdon, Das einfachste Leberfasten aller Zeiten (ISBN 9783432119595) © 2025 TRIAS Verlag

aus: Snowdon, Das einfachste Leberfasten aller Zeiten (ISBN 9783432119595) © 2025 TRIAS Verlag