



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 55 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

Mein perfekter Suppentag

Suppenfasten heißt Verwöhnen. Es schmeichelt dem Magen, dem Darm, aber auch der Zunge. Denn unsere Suppenrezepte sind vielfach erprobt und überzeugen sogar Feinschmecker. Außerdem muss beim Suppenfasten nach Moll

Morgens

Reisflocken-Kokos-Suppe

Für 1 Person (2 Teller)

40 g Reisflocken (am besten bio) • 1 Prise Salz • 2 getrocknete Datteln • 2 EL Kokosmilch • 6 Physalis • 1 TL Walnussöl

- Reisflocken in einen Topf geben, 400 ml Wasser zufügen und die Flocken 5 Minuten quellen lassen. Salz zugeben und die Flocken 5 Minuten köcheln lassen.
- Datteln entsteinen und in feine Streifen schneiden. Kokosmilch und Datteln unter die Reiscreme rühren, weitere 2 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf etwas mehr Wasser zugeben.
- Physalis aus der Hülle lösen, Früchte abreiben und halbieren. Suppe mit den Früchten in einem Teller anrichten und zum Schluss das Nussöl daraufträufeln.

niemand hungern: Sie dürfen pro Mahlzeit 1–2 Teller Suppe löffeln. Und wer mag, darf sich zwischendurch sogar noch einen leckeren Smoothie zubereiten. Das bedeutet: Vitamine und Fitness-Stoffe satt! So schmeckt Fasten richtig gut!

Mittags

Süßkartoffel-Feigen-Suppe

Für 1 Person (2 Teller)

1 kleine Zwiebel • 1 kleine Süßkartoffel (ca. 250 g) • 1 Soft-Trockenfeige • 1 EL Kokosöl • 400 ml Gemüsebrühe • Pfeffer • Chili • Kardamom • 1 EL Balsamessig

- Zwiebel fein würfeln. Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke, Feige in feine Streifen schneiden.
- Öl erhitzen. Zwiebel unter Rühren darin anschwitzen. Süßkartoffel, Feige und Brühe zugeben. Mit Pfeffer, Chili, Kardamom und Essig würzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.
- Mit dem Pürierstab zu einer sämigen Suppe verarbeiten. Nochmals abschmecken und servieren.

Abends

Mais-Schaum- süppchen

Für 1 Person (2 Teller)

150 g TK-Mais • 200 g Fruchtfleisch einer reifen Honigmelone • 2 TL Trüffelöl • 300 ml Gemüsebrühe • Salz

- Mais auftauen und abtropfen lassen. Melone in Stücke schneiden. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen und den Mais unter Rühren 5 Minuten andünsten.
- Melonenstücke und Brühe zugeben, zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln lassen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen.
- Zum Schluss noch einmal kurz aufpürieren, damit die Suppe leicht schaumig wird. Mit Salz abschmecken. Mit restlichem Öl beträufelt anrichten.

