

Scheinfasten leicht gemacht – 250 Rezepte für jeden Tag

Das große Scheinfasten-Kochbuch für Anfänger &
Fortgeschrittene | Gesunde, einfache & leckere
Rezepte für mehr Energie, Wohlbefinden &
Balance im Alltag – inkl. Tipps für bewusstes
Leben



Inhaltsverzeichnis

Frühstücksrezepte	24
-------------------------	----

Gurkensuppe mit Dill & Zitronenzeste	24
--	----



.....	24
-------	----

Zucchini-Porridge mit Lauch & Kräutern	25
--	----

Warmer Tomaten-Spinatsalat mit Sesamöl	25
--	----

Avocado-Radieschen-Cracker (auf Leinsamenbasis)	26
---	----

Kürbisbrei mit Salbei & Kurkuma	26
---------------------------------------	----

Kichererbsencreme auf gebackenem Süßkartoffel-Toast	27
---	----

Ofengemüse-Frühstücksschale	27
-----------------------------------	----

Gedünsteter Fenchel mit Zitronensaft & Mohn	28
---	----

Hirsebrei mit Apfelstückchen & Zimt	29
---	----

Chia-Leinsamen-Pudding mit Himbeermark	29
--	----



.....	29
-------	----

Zimt-Zucchini-Porridge	30
------------------------------	----

Gedämpfter Apfel mit Nüssen & Flohsamenschalen	30
--	----

Bananen-Hafercreme (Mini-Portion)	31
---	----

Dinkelgrießbrei	31
-----------------------	----

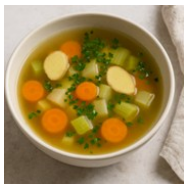
Birnen-Kardamom-Kompott mit Hirseflocken	31
--	----

Goldenes Frühstück: Kurkuma-Hafer mit Leinsamenöl	32
---	----

Scheinfasten-"Müsli" mit Flohsamen & Zimtäpfeln.....	32
Bananen-Hafercreme (Mini-Portion).....	33
Mandelgrieß mit Dattel-Zimt-Topping	33
Birnen-Kardamom-Kompott mit Hirseflocken	34
Goldenes Frühstück: Kurkuma-Hafer mit Leinsamenöl.....	34
Scheinfasten-"Müsli" mit Flohsamen & Zimtäpfeln.....	35
Tofu-Gemüse-Muffins (ohne Mehl)	35
Schneller Brokkoli-Smoothie	36
Rote-Bete-Apfel-Drink mit Limette	36
Warmer Mandeldrink mit Zimt & Kurkuma.....	37
Gekochte Süßkartoffel mit Kürbiskernen & Kräutersalz	37
Fenchel-Apfel-Salat im Schraubglas	38
Süßer Reissalat mit Mango & Minze	38
Ingwer-Zimt-Tee mit einem kleinen Chia-Keks (selbstgemacht)	39



.....	39
Mittagessen	40
1. Klare Gemüsebrühe mit Ingwer & Sellerie	40



.....	40
2. Brokkoli-Cremesuppe mit Petersilienöl.....	40
3. Kürbis-Linsen-Eintopf mit Kurkuma	41
4. Blumenkohlsuppe mit Muskat & Mohn.....	41
5. Fenchel-Kartoffel-Eintopf mit frischen Kräutern.....	42
6. Zucchini-Ingwer-Suppe mit Minzblättchen	42
7. Möhrencremesuppe mit Kreuzkümmel	43
8. Süßkartoffel-Kokos-Eintopf	43
9. Sellerie-Apfel-Suppe mit Zimtnote.....	43
10. Lauch-Hirse-Suppe mit Zitronenzeste.....	44
11. Weiße-Bohnen-Tomaten-Eintopf.....	44
12. Kohlrabi-Suppe mit Sesam.....	45
13. Spinat-Kartoffel-Pott mit Muskat.....	45
14. Rote-Bete-Suppe mit Dill & Apfel	46
15. Tomaten-Kürbis-Eintopf mit frischem Thymian	46
16. Petersilienwurzelsuppe mit Fenchelöl.....	47
17. Pastinakencreme mit Zitronensaft	47
18. Karotten-Brokkoli-Eintopf mit Quinoa	48
19. Mairübchen-Suppe mit Schnittlauch	48
20. Grüne Erbsencreme mit Minze und Zitronenschale.....	49
1. Ofengemüsesalat mit Kichererbsen & Sesam.....	50
2. Linsensalat mit Gurke & frischer Petersilie	50
3. Quinoa-Bowl mit Roter Bete & Avocado	51
4. Geröstete Karotten mit Apfel & Sonnenblumenkernen	51
5. Warmer Zucchini-salat mit Basilikumöl.....	52
6. Süßkartoffel-Walnuss-Salat mit Feldsalat	52

7. Tomaten-Gurken-Salat mit Kräuter-Vinaigrette	53
8. Fenchel-Orangen-Salat mit Leinsamen	53
9. Brokkoli-Mango-Salat mit Limettendressing	54
10. Kichererbsensalat mit Paprika & Tahin	54
11. Gurkensalat mit Mohn & Mandelblättchen	55
12. Belugalinsen-Salat mit Kürbis & Majoran	55
13. Möhren-Fenchel-Salat mit Dill-Zitronen-Dressing	56
14. Tomaten-Zucchini-Basilikum-Salat	56
15. Grüne-Bohnen-Salat mit Sesam & Apfelessig	57
16. Lauwarmer Lauchsalat mit Senf-Dressing	57
17. Erbsensalat mit Räuchertofu-Streifen	58
18. Kohlrabi-Apfel-Salat mit Haselnuss	58
19. Hirse-Tomaten-Salat mit Gurke & Minze	58
20. Ofenkürbis-Salat mit Rucola & Zitronenöl	59
One-Pot-Gerichte	60
1. Zucchini-Linsen-Pfanne mit Curry	60



.....	60
2. One-Pot-Hirse mit Karotten & Kräutern	60
3. Kürbis-Kichererbsen-Schmortopf	61
4. Kartoffel-Gemüse-Curry mit Kokosmilch	61
5. Rote-Bete-Hirse-Eintopf mit Apfel	62
6. Brokkoli-Quinoa-Topf mit Tahin	62
7. Süßkartoffel-Spinat-Pfanne mit Zitronensaft	63
8. Blumenkohl-Curry mit Sesam	63
9. One-Pot-Möhren-Reis mit Zimt & Kreuzkümmel	64

10. Fenchel-Tomaten-Pfanne mit Kräuterkruste	64
11. Sellerie-Topf mit weißen Bohnen.....	65
12. Karotten-Hirse-Gemüse im Ofen	65
13. Auberginen-Tomaten-Schmortopf.....	66
14. Erbsen-Minz-Topf mit Haferflocken	66
15. Spinat-Hirse-One-Pot mit Mandelmilch	67
16. Linsen-Zucchini-Pfanne mit Curryöl.....	67
17. Rübchen-Kartoffel-Pott mit Rosmarin	68
18. Tomaten-Gemüse-Reis aus dem Topf	68
19. Lauch-Kartoffel-Casserole (ohne Käse!).....	68
20. Kürbis-Quinoa-Eintopf mit frischer Petersilie	69
Snacks & Zwischendurch	70
Gemüsechips, Dips & Fingerfood	70
Süßkartoffelchips mit Rosmarin.....	70
2. Zucchini-chips aus dem Ofen.....	71
3. Pastinakenchips mit Paprika	71
4. Karottensticks mit Mandel-Dip	72
5. Gurkenröllchen mit Avocadofüllung.....	72
6. Kürbiskerne geröstet mit Kurkuma	73
7. Blumenkohl-Bites mit Sesam	73
8. Rote-Bete-Dip mit Tahin	74
9. Fenchelsticks mit Zitronen-Sesam-Creme	74
10. Kichererbsen-Snack aus dem Ofen.....	75
Scheinfasten-taugliche Süßigkeiten	76
1. Gedämpfter Apfel mit Zimt-Nuss-Füllung.....	76
2. Gedünstete Birnenspalten mit Flohsamen	76
3. Mini-Dattelpfanne mit Kardamom	77
4. Bananen-Hafer-Bällchen (mini!)	77
5. Hirseauflauf-Stücke mit Apfel und Zimt	78

6. Süßes Zucchini-Törtchen mit Zimt (ohne Mehl!)	78
7. Mandelgrieß-Schnitten (kleine Portionen)	79
8. Ofen-Mango mit Minze und Leinsamen	79
9. Zimtige Möhrensticks mit Sesam	80
10. Hirse-Apfel-Muffins (klein & fluffig)	80
Energiekugeln & Mini-Mahlzeiten	81
1. Dattel-Leinsamen-Kugeln mit Kakao.....	81
2. Apfel-Zimt-Mandelbällchen	81
3. Kürbis-Hafer-Kugeln mit Zimt	82
4. Flohsamenriegel mit Mandelmus	82
5. Mini-Smoothie to go: Brokkoli-Apfel-Zitrone	83
6. Spinat-Hirse-Puffer (kleine Portionen).....	83
7. Gurken-Radieschen-Cracker (Low-Cal)	84
8. Mini-Fenchel-Salat im Schraubglas	84
9. Chia-Creme im Löffelbecher	85
10. Warmer Zimt-Mandeldrink mit Süßkartoffelwürfeln	85
Abendessen	86
1. Linsen-Zucchini-Pfanne mit frischer Petersilie	86
2. Gebratene Pilze mit Kräuter-Tofu-Stückchen	87
3. Brokkoli-Kichererbsen-Pfanne mit Zitronenöl	87
4. Fenchel-Erbesen-Ragout mit Dill.....	88
5. Zucchini-Nudeln mit Linsen-Basilikum-Sauce.....	88
6. Blumenkohl-Reis mit Edamame und Sesam.....	88
7. Tofu-Gemüse-Päckchen aus dem Ofen	89
8. Sellerie-Kichererbsen-Stampf mit Muskat.....	89
9. Seidentofu mit Spinat und Frühlingslauch.....	90
10. Kürbis-Hirse-Puffer mit Koriander	90
11. Bohnensalat mit gebratenem Tofu und Apfelessig.....	91
12. Hirseauflauf mit Erbsen und Kräutern	91

13. Tempeh-Brokkoli-Pfanne mit Kurkuma	92
14. Mairübchen auf Mandelquark mit Kräutersalz.....	92
15. Rote-Bete-Puffer mit Leinsamen.....	93
16. Grünkohl-Edamame-Bowl mit Zitronen-Tahin	93
17. Warme Zucchini-Stifte mit Tofu-Kräuter-Creme.....	94
Wärmende Bowls.....	95
Fenchel-Möhren-Bowl mit Zitronenöl	95
. Brokkoli-Hirse-Bowl mit Limettendip	95
Linsengemüse-Bowl mit Tomatenmark.....	95
. Ofengemüse-Bowl mit grünem Dressing	96
Pilz-Kartoffel-Bowl mit Kräutern	96
Zucchini-Minz-Bowl mit Flohsamen	96
Erbsen-Hirse-Bowl mit Dill.....	96
Kürbis-Rote-Bete-Bowl mit Kresse	97
Lauch-Kartoffel-Bowl mit Mandelmus	97
. Tomaten-Zucchini-Bowl mit Linsencrunch	97
. Sellerie-Mango-Bowl mit Limette	97
Abendteller, Vorspeise oder Mini-Mahlzeit	98
Kürbis-Bowl mit gebackenen Apfelstückchen	98
Süßkartoffel-Spinat-Bowl mit Sesam.....	99
. Karotten-Curry-Bowl mit Hirse	99
. Blumenkohl-Bowl mit Tahin-Dressing	100
Wurzelgemüse-Bowl mit Kümmel	100
Rote-Bete-Bowl mit Petersilien-Quinoa	101
Fenchel-Möhren-Bowl mit Zitronenöl	101
. Brokkoli-Hirse-Bowl mit Limettendip	102
. Linsengemüse-Bowl mit Tomatenmark	102
. Ofengemüse-Bowl mit grünem Dressing	103
. Pilz-Kartoffel-Bowl mit Kräutern	103

Zucchini-Minz-Bowl mit Flohsamen	104
Erbsen-Hirse-Bowl mit Dill.....	104
. Kürbis-Rote-Bete-Bowl mit Kresse	105
Lauch-Kartoffel-Bowl mit Mandelmus	105
Tomaten-Zucchini-Bowl mit Linsencrunch.....	106
Sellerie-Mango-Bowl mit Limette	106
Sattmacher mit wenig Kalorien	107
Gedämpfter Brokkoli mit Sesam-Dressing	107
Gurken-Fenchel-Salat mit Kräutern	108
Tomaten-Bohnen-Teller mit Basilikumöl	108
Gedünsteter Spinat mit Zitronensaft	108
Zucchini-Röllchen mit Avocadofüllung	109
Ofenfenchel mit Kümmel & Karottenpüree.....	109
. Kalte Blumenkohl-Salatplatte mit Schnittlauch	110
Selleriestreifen mit Apfel-Balsam-Vinaigrette	110
. Gedämpfter Lauch mit Flohsamen-Quark.....	111
Rote-Bete-Scheiben mit Mandelöl & Dill.....	111
. Gurkensticks mit Tofu-Dip.....	112
. Möhren-Fenchelteller mit Kräuterschmand.....	112
. Gebratene Pilzstreifen mit Petersilienöl	113
Tomaten-Würfel-Salat mit Flohsamen-Topping.....	113
. Frischer Radieschensalat mit Zucchini-Streifen	114
. Gedämpfter Kohlrabi mit Mohn und Meersalz.....	114
Saisonale Scheinfasten-Rezepte	115
Frühling – Entgiften & Erneuern	115
1. Gurken-Fenchel-Salat mit Dill	115
2. Selleriestreifen mit Radieschenvinaigrette	116
3. Zucchini-Röllchen mit Avocado-Basilikum-Füllung.....	116
4. Spinat-Fenchel-Teller mit Limettensaft	116

5. Gedämpfte Mairübchen mit Senfsaat	117
6. Gedünsteter Löwenzahnsalat mit Apfelstückchen	117
7. Grüner Spargel mit Zitronen-Mandel-Crème	118
8. Hirse-Brokkoli-Bowl mit Kresse	118
9.. Gedämpfter Chicorée mit Petersilienöl	119
10.. Frühlingskräuter-Suppe mit Brennnessel	119
 Sommer – Frisch & Vital	120
1. Karotten-Zucchini-Streifen mit Sesam	120
2. Süßkartoffel-Mango-Salat mit Limetten-Tahindressing	121
3. Kalte Brokkoli-Bowl mit Apfel-Balsam-Vinaigrette	121
4. Sommerlicher Hirse-Tomaten-Salat mit Basilikum	122
5. Wassermelonen-Radieschen-Salat mit Kräutersalz	122
6. Kalte Tomaten-Gurken-Bowl mit Basilikumöl	123
7. Rote-Bete-Carpaccio mit Kressesprossen	123
8. Gurkensticks mit Tofu-Dip	124
9. Fenchel-Orangen-Salat mit Minze	124
10. Gedünstete Zucchini mit frischer Minze & Limette	124
Herbst – Stärken & Aufbauen** (10 Rezepte)	125
1. Kürbis-Karotten-Bowl mit Kurkuma	125
2. Gebackene Rote Bete mit Mohn & Sesamöl	126
3. Gedämpfter Lauch mit Mandelmus	126
4. Apfel-Pastinaken-Püree mit Petersilienöl	126
5. Ofengemüse mit Flohsamen-Dressing	127
6. Süßkartoffel-Rote-Linsen-Pfanne	127
7. Fenchel-Möhren-Teller mit Kräuterschmand	128
8. Quinoa-Kürbis-Bowl mit Kresse	128
9. Sellerie-Kürbis-Eintopf mit Dill	129
10. Gedämpfte Birne mit Zimt und Flohsamen	129

Winter – Wärmen & Nähren.....	130
1. Lauch-Kartoffel-Bowl mit Mandelmus	130
2. Blumenkohlcreme mit Muskat & Sesam.....	131
3. Süßkartoffel-Spinat-Schale mit Sesamöl	131
4. Ofenfenchel mit Kümmel & Karottenpüree	132
5. Möhren-Linsen-Eintopf mit Kreuzkümmel	132
6. Hirsebrei mit Zimtäpfeln (Mini-Portion)	132
7. Brokkoli-Kichererbsen-Topf mit Zitronenöl.....	133
8. Warmer Zimt-Mandeldrink mit Süßkartoffelwürfeln	133
9. Gedämpfter Apfel mit Nüssen und Flohsamen	133
10. Sellerie-Hirse-Teller mit Kurkuma.....	134
Besondere Themenkapitel	135
1. Kürbis-Kokos-Bowl mit frischem Ingwer	135
2. Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen.....	136
3. Gedämpfter Brokkoli mit Mandel-Crème.....	136
4. Avocado-Gurken-Cracker mit Limettensalz	136
5. Linsensalat mit Granatapfelkernen	137
6. Rote-Bete-Apfel-Püree mit Kräuteröl.....	137
7. Fenchel-Orangen-Salat mit Leinsamen.....	137
8. Hirsegrieß mit Zimt und Mandelmilch	138
1. Süßkartoffel-Sticks aus dem Ofen mit Kräuterdip	139
2. Hirse-Kürbis-Bällchen mit Gemüse-Ketchup	139
3. Bananen-Zimt-Porridge mit Apfelstücken.....	140
4. Zucchini-Möhren-Rösti mit Kräuterquark	140
5. Gemüsespaghetti mit Linsensoße	141
6. Gedünsteter Apfel mit Mandelsplittern	141
7. Mini-Brokkoli-Kichererbsen-Puffer	141
8. Birnen-Kompott mit Dattel-Topping	142
 Scheinfasten bei Stress & Büroalltag (8 Rezepte)	143

1. Brokkoli-Quinoa-Bowl im Schraubglas	143
2. Rote-Bete-Cracker mit Avocadoaufstrich	143
3. Mini-Linsensalat mit Zitronenöl	144
4. Süßer Hirse-Mandel-Riegel	144
5. Karottensticks mit Flohsamen-Dip	144
6. Fenchel-Apfel-Salat in der Lunchbox	145
7. Kürbiscremesuppe im Thermobehälter	145
8. Warmer Zimt-Mandeldrink to go	145
Intuitives Essen & achtsames Kochen (8 Rezepte)	146
1. Zucchini-Ingwer-Suppe mit Kräuterdeko	146
2. Lauch-Pastinaken-Teller mit Mandelöl	146
3. Basischer Gemüsepfannenteller mit Gomasio	147
4. Hirse-Möhren-Püree mit Zitronenschale	147
5. Gedämpfte Birne mit Zimt-Vanille-Sud	147
6. Gedünsteter Chicorée mit warmem Petersilienöl	148
7. Karotten-Zucchini-Streifen mit Sesam	148
8. Goldene Hafercreme mit Kurkuma & Fencheltee	148
Rezepte für Detox-Tage & Fastenpausen.....	149
1. Gemüsebrühe mit Ingwer & Sellerie.....	149
2. Lauwarme Gurkensuppe mit Minze.....	149
3. Rote-Bete-Apfel-Smoothie (klar, nicht sämig).....	150
4. Gedämpfter Fenchel mit Zitronensud	150
5. Goldene Karottensuppe mit Kurkuma	150
6. Gedämpfte Apfelscheiben mit Flohsamen-Gelee	151
7. Sellerie-Hirse-Wasserpfanne mit Kümmel.....	151
8. Lauwarmer Tee mit Zitrone & ein Mini-Kürbiscracker.....	151
Küchenorganisation & Meal Prep	152
Motivationsstrategien & Rückfallmanagement	152
 Bonus: 7-Tage-Scheinfasten-Plan zum Ausprobieren	154

Einleitung

Was ist Scheinfasten?

Scheinfasten – oder auch „Fasten-mimetische Ernährung“ genannt – ist eine clevere Methode, um die positiven Effekte des Fastens zu nutzen, **ohne komplett auf Essen zu verzichten**. Dabei isst du über mehrere Tage hinweg gezielt wenig und nährstoffbewusst, sodass dein Körper in einen Fastenzustand schaltet, **ohne dass du hungern musst**.

Klingt fast zu gut, um wahr zu sein? Ist es nicht! Denn die moderne Forschung hat herausgefunden: Es ist möglich, den Stoffwechsel aufs Fasten „umzuprogrammieren“, während man weiterhin bestimmte Lebensmittel zu sich nimmt.



Wissenschaftliche Hintergründe kurz erklärt

Die Idee stammt aus der Zellforschung – vor allem von Dr. Valter Longo, einem renommierten Altersforscher. Studien zeigen: Wenn wir nur wenige Kalorien, aber die **richtigen Makronährstoffe** aufnehmen, kann unser Körper in einen Zustand der Regeneration schalten – ähnlich wie beim echten Fasten.

Dabei werden u.a. folgende Prozesse angestoßen:

Autophagie**: Zellen reinigen sich selbst

Zellschutz & -reparatur**: Entzündungen gehen zurück

Verbesserter Fettstoffwechsel**

Blutzucker- & Hormonregulation*

Das Ganze geschieht oft schon nach ****drei bis fünf Tagen**** gezielter Scheinfasten-Ernährung – ganz ohne den Stress eines klassischen Fastens mit kompletter Nahrungskarenz.

Vorteile für Körper & Geist

Scheinfasten ist mehr als ein Ernährungstrend – es ist eine kleine Kur für deinen Alltag. Viele berichten nach einer Scheinfasten-Phase von:

- * mehr Energie & mentaler Klarheit
- * einem flacheren Bauch & besserer Verdauung
- * tieferem Schlaf & erholterem Aufwachen
- * langfristiger Gewichtsregulation
- * einem achtsameren Umgang mit Essen

Durch die sanfte Kalorienreduktion kommt dein Körper zur Ruhe, dein Blutzucker bleibt stabil, und du gewinnst Abstand von ungesunden Gewohnheiten – ****ohne dich auszuhungern****.

Wie du dieses Buch am besten nutzt

Dieses Buch ist dein praktischer Begleiter für ein gesünderes Leben – ganz ohne Dogmen oder Diätstress. Egal, ob du:

- * zum ersten Mal Scheinfasten ausprobierst
- * regelmäßig kleine Fastenzyklen einbauen willst
- * oder einfach gesunde, leichte Rezepte für jeden Tag suchst

... du findest hier ****250 alltagstaugliche Rezepte****, sortiert nach Tageszeit, Jahreszeit und Bedarf. Ergänzt wird das Ganze durch hilfreiche Tipps, Einkaufslisten, Planungshilfen und motivierende Extras.

Blättere frei durch die Kapitel oder folge einem der Beispiel-Pläne – ****du entscheidest, wie streng oder locker du das Scheinfasten gestalten möchtest.****

Wichtig:****** Es geht nicht ums Kalorienzählen. Sondern darum, deinen Körper mit gutem Essen in eine sanfte Regeneration zu bringen – und dich dabei richtig wohlfühlen.