



FASTENSUPPE

VON MARION GRILLPARZER

Zwei Tage Suppenfasten und viel trinken reinigt den Körper, normalisiert den Stoffwechsel, holt aus der Heißhungerfalle. Die Fastensuppe gehört in den Vorrat. Immer einen großen Pott kochen und einfrieren. Diese Suppe hat wenig Bitterstoffe. Weil die meisten das nicht zwei Tage lang aushalten. Bitterstoffe extra zuführen mit einem Bittertrunk. Wer bitter mag, kann die Suppe mit den Bitterstoffen von 1 Chicorée und 200 g Mangold würzen. Und lässt dafür 300 g vom andern Gemüse weg. Viele mögen auch Kreuzkümmel nicht! Dann bitte Koriander wählen.

MEHR ÜBER GESUND ESSEN AUF WWW.DIE-GLYX-DIÄT.DE

FASTENSUPPE

VON MARION GRILLPARZER

FÜR 1 PERSON/ 2 FASTENTAGE

Für die Suppe: 400 g Brokkoli | 300 g Möhren | 100 g Pastinaken | 100 g Petersilienwurzel | 100 g Topinambur | 300 g Weißkohl | 1 kleine Stange Lauch (200 g) | Steinsalz | frisch gemahlener Pfeffer

Für Fasten-Gewürzmischung: 2 TL Fenchelsamen | 50 g frische Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Thymian, Schnittlauch und Koriander) | 20 g Ingwer | 2 TL Kurkumapulver | 1 TL Kreuzkümmelpulver (alternativ Korianderpulver)

Für die Suppe das Gemüse putzen, waschen und möglichst klein schneiden. Das vorbereitete Gemüse in einem großen Topf mit 1500 ml Wasser zum Kochen bringen. Abgedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Gewürzmischung Fenchel im Mörser zerstoßen. Die Kräuter waschen, trockentupfen, Blätter abzupfen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Fenchel, Kräuter, Ingwer, Kurkuma und Kreuzkümmel (oder Koriander) mischen.

Wer will kann die Suppe pürieren (erhöht die Zweitage-Akzeptanz) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Gewürzmischung verfeinert servieren.

Wer die Suppe dünner will, fügt einfach noch Wasser dazu. Aber vorher das Gemüse, das man einfrieren möchte abzweigen.

Tipp: Wer keinen Topinambur bekommt, ersetzt ihn durch Pastinaken oder Petersilienwurzeln. Oder erhöht stattdessen die Menge an Weißkohl.

