

Vorschlag für die Auftbautage - Kurzform

Fastenbrechen – mit einem reifen Apfel, Apfelkompott oder nach deiner Wahl

	Morgens	Mittags	Abends
1. Auftbautag	Porridge 3 Eßl. Haferflocken mit Milch oder Pflanzenmilch aufkochen. Ergänzen mit Apfel und/oder Birne oder Apfelmus	1 Apfel oder Apfelmus Reispfanne mit Gemüse Kartoffeln für den Folgetag garen	Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern oder gedünstetes Gemüse mit einem Frischkräuterdip oder Avokadodip
2. Auftbautag	Budwigcreme 125 g Magerquark mit 2 Eßl Leinöl oder Budwigöl vermengen, Mandelstifte, gemischtes Obst, evtl. Flohsamen, Mandelmus, Schokonips, gepoppter Amaranth	Bratkartoffel mit Kräuterquark (Magerquark) (resistente Stärke) 1 Apfel	1 Knäckebrot mit Kräuterquark (Magerquark) mit 1 TL Honig und 2 TL Leinsamen
3. Auftbautag	Porridge (siehe oben) oder Haferflocken oder Müsli Mit gemischtem Obst, evtl. Flohsamen, Mandelmus, etc. ergänzen	Kartoffel-Gemüse-Pfanne	Dinkelbrot mit Belag z.B. Putenbrust und/oder Hüttenkäse oder Roggenbrot Sauerteigbrot füttert unsere Darmmikrobiom

Die Pfannen zum Mittag können gerne gegeneinander ausgetauscht werden