

Vorschlag für die Auftage

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

	Morgens	Mittags	Abends
1. Auftag	1 Apfel oder Apfelmus oder leicht verdauliches Obst	1 Apfel oder Apfelmus oder leicht verdauliches Obst	Kartoffelsuppe mit frischen Kräutern
2. Auftag	1 Glas Buttermilch 1 Knäckebrot mit Kräuterquark (Magerquark) 1 Apfel	Gekochte Möhren, Pellkartoffeln mit Kräuterquark (Magerquark) 1 Apfel	1 Knäckebrot mit Kräuterquark (Magerquark) mit 1 TL Honig und 2 TL Leinsamen
3. Auftag	1 Glas Buttermilch 2 Knäckebrote mit Ziegenfrischkäse 2 Pflaumen	Lauch-Möhren mit Honigdressing 1 Apfel	2 Knäckebrote mit Ziegenfrischkäse 1 Naturjoghurt mit 1 TL Honig und 2 TL Leinsamen
4. Auftag	1 Glas Buttermilch Musli mit Magerquark 2 Knäckebrote mit Honig	Pellkartoffeln mit Kräuterquark Salat und Möhrenraspel 1 Naturjoghurt mit 1 TL Sanddorn und 2 TL Leinsamen	2 Knäckebrote mit Hüttenkäse 1 Apfel
5. Auftag	1 Tasse Malzkaffee Bircher Müsli Frische Ananas	Rohkostsalat mit 1 Ei und Nüssen (gehackte) Budwigcreme Dinkelcrepes mit Gemüsefüllung	2 Knäckebrote mit Putenbrust Frische Ananas
6. Auftag	1 Glas Buttermilch Dinkelbrot mit Ziegenfrischkäse 1 Naturjoghurt mit 1 TL Honig und 2 TL Leinsamen	Rohkostsalat mit Budwigcreme Champignon-Gemüsetörtchen Scheibe Ananas	Dinkelbrot mit Putenbrust 1 Apfel