







# Mein zuckerfreier Valtag

 Ich starte meinen Tag immer mit einem Glas heißen Wasser!

## FRÜHSTÜCK:

### Bratapfel in der Pfanne

Mein basisches Lieblingsfrühstück in der kalten Jahreszeit ist der Bratapfel in der Pfanne. Er ist in 5 Minuten fertig und hält den ganzen Vormittag warm und satt.

-  **1 Apfel** waschen, entkernen und samt Schale in kleine Stücke schneiden
  -  **¼ TL Kokosöl** oder Butter in der Pfanne erhitzen und Apfel bei mittlerer Hitze darin anbraten
  -  **5 frische Walnüsse** hacken und etwas mitrösten
  -  mit **1 Prise Zimt** würzen (Ceylon)
  -  mit **Erdmandelflocken** und **Kokosflocken** bestreuen
- Fertig!

#### Tipp:

Nimm deinen Bratapfel rechtzeitig aus der Pfanne, damit er noch schön bissfest ist. Hält sich übrigens super in einer Thermobox, für ein spätes Frühstück unterwegs oder im Büro.









#### Alternative:

An Tagen, wo ich keine Lust auf Obst zum Frühstück habe, starte ich mit **zwei Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Schnittlauch** und einem weichen Ei in den Tag.

## MITTAG:

### Gedämpfte Erdäpfel mit Chicorée

Dies ist mein absoluter Favorit, wenn es um ein rasches, natürliches Mittagessen geht.

-  **Kartoffeln** (soviel du willst, bio, mit Schale) 30 min dämpfen
-  1 Chicorée (weiß oder rot), der längs nach geviertelt in einer beschichteten Pfanne mit einem Hauch Olivenöl anbraten
-  1 Handvoll Sonnenblumenkörner etwas mitrösten
-  Mit **Sesamsalz** bestreuen und
-  mit einem ordentlichen Schuss **Leinöl** anrichten
-  Besonders viele Vitalstoffe liefern **frische Sprossen** wie z.B. Alfalfa oder Kresse

Falls du einen Thermomix hast: 500 ml Wasser in Mixtopf, Kartoffeln ins Garkorbchen und dämpfen: 25 min – Varoma – Stufe 2



Andere Varianten dieses Gerichtes findest du in diesem Blogartikel:

<https://www.karinhartmann.at/gedaempfte-kartoffeln-saisongemuese-vollwertig-basisch-vegan/>

ABEND:

## Kürbiscremesuppe

- ✿ 250 g **Hokaidokürbis** in Würfel schneiden (mit Schale)
  - ✿ 50 g **Kartoffeln** schälen und grob schneiden
  - ✿ 1 Stück **Ingwer** und ein 1 kleine **halbe Zwiebel** beides schälen, klein schneiden und in etwas
  - ✿ **Kokosöl** andünsten
  - ✿ Kürbis- und Kartoffelstücke dazugeben und würzen mit
  - ✿ ½ TL Currypulver
  - ✿ ½ TL Paprikapulver
  - ✿ 1 Prise Pfeffer
  - ✿ 1 TL Suppenwürze
- } etwas mitrösten
- ✿ mit 250 ml Wasser aufgießen  
ca. 20 min kochen und pürieren




Als Suppeneinlage passen **Kürbiskerne** (ungesalzen, ohne Fett in der Pfanne angeröstet) und einige Tropfen Kürbiskernöl. Falls dir vom Mittagessen Kartoffeln übrig geblieben sind, kannst du die ja auch noch dazu essen.


Wenn du einen Thermomix hast: Du kannst das Rezept „Kürbiscremesuppe“ verwenden und den letzten Schritt (Zugabe von Sahne und Milch) weglassen.

### Was auch noch wichtig ist

An meinem zuckerfreien Vitaltag achte ich nicht nur darauf WAS, sondern vor allem auch WIE ich esse. Außerdem ist es wichtig, dass ich ausreichend trinke und zumindest ein wenig Bewegung an der frischen Luft habe.

 Die Aufmerksamkeit ist beim Essen. Jeder Bissen wird sehr gut gekaut und bewusst genossen!

 mind. 1,5 l Wasser und ungesüßte Kräutertees zwischen den Mahlzeiten (nicht die Bissen damit runterspülen)

 Mindestens ein kleiner Spaziergang muss sein, damit ich wieder richtig in Schwung komme.

Ich wünsche dir einen genussreichen, zuckerfreien Vitaltag und

ein energiegeladenes, Frohes Weihnachtsfest! 🎄



*Karin*