

# Ralf Molls beste basische Fatburner-Suppen und Supersäfte sowie veganen Speisen Basischer Ernährungsplan zur Entsäuerung

## FASTENSÄFTE für MORGENS:

### 1. Fruchtiger Selleriesaft mit Ananas

300 g Ananas

200 g Birne

100 g Stangensellerie

Alle Zutaten nacheinander in den Entsafter geben und fertig.

### 2. Rote-Bete-Zitronen-Saft

3 Knollen Rote Bete (300 g roh oder gekocht)

2 Zitronen

Etwas Wasser

Alle Zutaten nach

g.

### 3. Sunshine Reggae

1 mittelgroße Banane (150 g)

1 Grapefruit oder 2 Zitronen

130 Heidelbeeren

150 ml Kokoswasser

1 Prise Zimt

Alle Zutaten nacheinander in den Entsafter geben und fertig.

### 4. Traube trifft Petersilie

150 g Petersilienwurzel

400 g helle Trauben

1 EL Petersilie

Petersilienwurzel mit den Trauben entsaften, die fein gehackte Petersilie dazu geben. Lecker!



## FASTENSUPPEN für MORGENS:

### 1. Herzhafte Curry-Hafer-Frühstücksuppe

(Für 1-2 Person 1–2 Teller)

- 4 EL Haferflocken
- 400 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Currypulver
- 1 EL frische gehackte Petersilie
- 1EL Sojasahne

Die Haferflocken trocken anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Currypulver zufügen und 5 Minuten kochen lassen. Pürieren und die frische Petersilie darüber geben. Mit Sojasahne verfeinern

### 2. Exotisches Frühstück

**LESEPROBE**

- 5 EL Wasser
- 5 EL Kokosmilch
- 4 EL Haferflocken
- Vanille

Die Trockenfrüchte über Nacht in dem Wasser einweichen. Morgens die Haferflocken zufügen und aufkochen. Nach 5 Minuten die Kokosmilch zufügen, eine Minute mit garen und pürieren. Nach Geschmack mit Vanille abschmecken.

### 3. Süße Hafersuppe

(Für 1 Person 1–2 Teller)

- 250 ml Haferdrink
- 4 gestr. EL feine Vollkorn-Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 EL Bourbon-Vanillezucker
- 1 TL Agaven- oder Ahornsirup nach Geschmack

Haferdrink erhitzen, den Topf von der Platte ziehen und die Haferflocken darin 5 Min. quellen lassen. Banane schälen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken und mit dem Vanillezucker unter die Suppe mischen. Auf Wunsch mit Agaven- oder Ahornsirup abschmecken