

RATGEBER

BitterKraft![®]



BitterKraft! Abnehm-Fasten-Paket

Für ein nachhaltiges Wohlfühl von innen heraus

Schön, dass Sie sich für unser **BitterKraft!®** Abnehm-Fasten-Paket entschieden haben.

Damit begleiten Sie Ihre Fastenzeit mit ausgewählten Lebensmitteln und Kräutern – im Einklang von Körper, Geist und Seele.

Fasten kann eine transformative Erfahrung sein, bei der sich viele positive Veränderungen bemerkbar machen. Wir begleiten Sie mit wertvollen Tipps, hilfreichen Wissen und natürlichen Produkten, die Sie in dieser Zeit unterstützen – für mehr Energie und einen ausgeglichenen Alltag.

Inhalt

Für ein nachhaltiges Wohlfühl von innen heraus	5
Was beim Fasten im Körper passiert – und wie Sie es erleben	6
Mehr als Verzicht: Fasten als bewusste Auszeit	8
Selbsttest: Sind Sie bereit für eine Fastenzeit?	10
10 Begleiter während der Fastenzeit	12
Fasten und mögliche Begleiterscheinungen: Was auftreten kann	14
Mentale Klarheit und Achtsamkeit: Wie der Geist vom Fasten profitiert	16
5-Minuten-Checkliste für einen erfolgreichen Fastenstart	17
Unsere Empfehlungen für Ihre wohltuende Fastenzeit	18
Ernährung vor, während und nach dem Fasten: Ihre Wochencheckliste	20
Lecker und leicht: Rezepte zum sanften Einstieg und Ausstieg	22
• Wärmende Gemüsebrühe mit Kurkuma und Sellerie	23
• Basischer Apfel-Bananen-Smoothie mit Zimt	24
• Gedämpftes Gemüse mit Hirse und frischen Kräutern	26
• Linsensuppe mit Kreuzkümmel und Zitronensaft	28
• Ofengemüse mit Quark-Dip	30
• Mandelmilchreis mit Beerenkompott	32
Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support	34

FÜR EIN NACHHALTIGES WOHLGEFÜHL VON INNEN HERAUS

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser **Bitterkraft Abnehm-Fasten-Paket** entschieden haben und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen – in unsere sorgfältig ausgewählten Produkte, unser fundiertes Fachwissen und unsere langjährige Erfahrung im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Mit dieser Entscheidung haben Sie bereits einen wichtigen ersten Schritt gemacht: Sie setzen auf einen natürlichen und nachhaltigen Weg, um Ihre Fastenzeit bewusst und gut vorbereitet zu gestalten.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Fastenzeit mit einfachen Veränderungen im Alltag angenehm gestalten können. Unsere praktischen Tipps und wohltuenden Rezepte helfen Ihnen, Ihr Fastenerlebnis genussvoll und ausgewogen zu gestalten – ganz im Einklang mit Ihrem Körper.

Wir haben für Sie Anregungen zusammengestellt, wie Sie diese Zeit ruhig und achtsam erleben und Ihren eigenen Rhythmus dabei besser kennenlernen.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität, Balance und innerer Harmonie zu begleiten.

Herzlichst,

Hans & Judith Weism



WAS BEIM FASTEN IM KÖRPER PASSIERT – UND WIE SIE ES ERLEBEN

Fasten ist eine ganz natürliche Art, dem Körper und Geist eine Auszeit zu gönnen. Wenn wir fasten, verändert sich der Rhythmus des Alltags: Mahlzeiten fallen weg, der Tag bekommt eine andere Struktur – und viele Menschen nehmen sich selbst dabei bewusster wahr. Ein echter Neustart für das Wohlbefinden.

Fasten bedeutet für den Stoffwechsel eine bewusste Pause. Viele Menschen beschreiben diese Zeit als Moment, in dem sie ihren Körper und ihre Essgewohnheiten neu wahrnehmen.

Viele Menschen berichten, dass sie das Fasten als eine Zeit besonderer Ruhe erleben. Ohne die gewohnten Mahlzeiten verändert sich der Tagesrhythmus – und mit ihm oft auch der Blick auf die eigenen Gewohnheiten.



Gut zu wissen:

FASTEN ...

- ... ist eine bewusst gewählte Pause vom gewohnten Essrhythmus,
- ... wird seit Jahrhunderten in vielen Kulturen und Klostertraditionen praktiziert,
- ... wird von vielen Menschen als Zeit erhöhter Achtsamkeit erlebt,
- ... lässt sich gut mit Ruhe und Bewegung verbinden,
- ... endet mit einem bewussten, langsamen Aufbau,
- ... braucht vor allem eines: Zeit für sich.

FASTEN ALS BEWUSSTE AUENZEIT

Fasten ist viel mehr als nur Verzicht – es ist eine bewusste Entscheidung, dem Körper eine Auszeit zu gönnen und ihm die Gelegenheit zu geben, sich selbst zu regenerieren. Diese Praxis hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen – als bewusste Auszeit für Körper und Geist.

Während des Fastens verändert sich der gewohnte Tagesablauf. Viele Menschen berichten, dass sie diese Zeit als klärend erleben – für den Kopf ebenso wie für den Blick auf ihre Essgewohnheiten.

Fasten ist damit immer auch eine Entscheidung für einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Essen.

Besonders in stressigen Zeiten empfinden viele Menschen das Fasten als Pause für Körper und Geist, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führt.

So kann Fasten Ihnen dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und in Einklang mit sich selbst zu kommen. Es ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine geistige Auszeit. Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.

SELBSTTEST:

SIND SIE BEREIT FÜR EINE FASTENZEIT?

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“ und behalten Sie Ihre Antworten im Blick. Am Ende des Tests finden Sie Ihre Auswertung.

	JA	NEIN
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Energielevel in letzter Zeit gesunken ist?		
Haben Sie Schwierigkeiten, sich nach einer Mahlzeit leicht und nicht überlastet zu fühlen?		
Fühlen Sie sich oft träge oder unkonzentriert, obwohl Sie genug schlafen?		
Haben Sie in letzter Zeit Gewichtszunahme bemerkt, obwohl sich Ihre Essgewohnheiten nicht stark verändert haben?		
Bemerken Sie häufiger Blähungen oder ein Völlegefühl?		
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Stoffwechsel langsamer arbeitet als früher?		
Fühlen Sie sich häufig gestresst oder überfordert, was Ihre Essgewohnheiten beeinflusst?		
Haben Sie Schwierigkeiten, sich von schlechten Essgewohnheiten oder Heißhungerattacken zu befreien?		
Fühlen Sie sich in den letzten Wochen häufig müde oder ausgelaugt, trotz eines regulären Schlafrythmus?		
Neigen Sie in letzter Zeit vermehrt zu Hautunreinheiten oder einem fahlen Teint?		

Auswertung:

eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Bewegung.

Mehrheit „Ja“:

Wenn Sie mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, kann das ein Anlass sein, genauer hinzuschauen. Viele Menschen erleben eine Fastenzeit als Gelegenheit, den eigenen Alltag und die eigenen Gewohnheiten bewusster wahrzunehmen. Wichtig ist, langsam zu starten und gut auf die eigenen Signale zu achten.

Mehrheit „Nein“:

Wenn Sie überwiegend mit „Nein“ geantwortet haben, fühlen Sie sich derzeit offenbar gut im Gleichgewicht. Vielleicht ist eine Fastenzeit zu einem späteren Zeitpunkt für Sie interessant. Bleiben Sie achtsam und achten Sie auf

10

BEGLEITER WÄHREND DER FASTENZEIT

Viele Menschen möchten sich in dieser Zeit bewusst begleiten. Hier sind zehn Lebensmittel und Kräuter, die traditionell zur Fastenzeit gehören. Sie sind nicht Bestandteil des Pakets, sondern Anregungen für Ihren Einkauf – aus dem Paket begleiten Sie Ingwer, Kurkuma und Flohsamenschalen.

- ✓ **Grüner Tee:** Ein Klassiker der Fastenzeit – warm getrunken ein angenehmer Begleiter über den Tag.
- ✓ **Ingwer:** Bringt Schärfe und Wärme ins Getränk, als Tee oder frisch aufgegossen.
- ✓ **Löwenzahn:** Die ganze Pflanze wird traditionell als Tee oder im Salat verwendet.
- ✓ **Kurkuma:** Gibt Brühen und Getränken Farbe und ein warmes, erdiges Aroma.
- ✓ **Flohsamenschalen:** Ballaststoffe, die mit reichlich Flüssigkeit eingenommen werden – auf mindestens 250 ml pro Portion achten.
- ✓ **Zitronenwasser:** Erfrischend, und es hilft beim Trinken über den Tag.
- ✓ **Kombucha:** Ein fermentierter Tee mit säuerlich-frischem Geschmack.
- ✓ **Apfelessig:** Verdünnt getrunken ein traditionelles Hausmittel der Klosterküche.
- ✓ **Chlorella:** Eine Süßwasseralge, die traditionell als Pulver oder Presslinge verwendet wird.
- ✓ **Magnesium:** Ein Mineralstoff, der über Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte in die Ernährung kommt.

WAS AUFTRETEN KANN

Während einer Fastenzeit kann es zu körperlichen und emotionalen Reaktionen kommen. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden brechen Sie das Fasten ab und sprechen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Diese Tipps helfen Ihnen dabei.

WICHTIGER HINWEIS

Fasten ist nicht für jeden geeignet. Bitte fasten Sie nicht während Schwangerschaft und Stillzeit, im Kindes- und Jugendalter, bei Untergewicht oder einer Essstörung in der Vorgeschichte. Wenn Sie Vorerkrankungen haben – insbesondere Bluthochdruck oder Diabetes –, regelmäßig Medikamente einnehmen oder unsicher sind, sprechen Sie vor Beginn mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Beenden Sie das Fasten, wenn Beschwerden auftreten.

Mehrere Produkte dieses Pakets enthalten Süßholz. Bei Bluthochdruck sollten diese Erzeugnisse gemieden werden.

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

✓ **Kopfschmerzen und Schwindel:**

Zu Beginn des Fastens sind Kopfschmerzen oder leichter Schwindel häufig – meist durch den Verzicht auf Zucker und Koffein. Trinken Sie ausreichend Wasser und geben Sie dem Körper Zeit zur Umstellung.

✓ **Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen:**

Der Nahrungsverzicht kann auf die Stimmung schlagen. Kurze Meditationen oder Atemübungen helfen, innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen.

✓ **Müdigkeit und Erschöpfung:**

Viele fühlen sich anfangs müde – eine normale Reaktion auf die Umstellung. Hören Sie auf Ihren Körper, gönnen Sie sich Ruhe und vermeiden Sie Überlastung.

✓ **Verdauungsprobleme:**

Blähungen oder Verstopfungen sind möglich. Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit und ballaststoffreiche Kost.

✓ **Heißhunger:**

In den ersten Tagen sind Heißhungerattacken keine Seltenheit. Wasser, grüner Tee oder leichte Suppen helfen – ebenso wie bewusstes, langsames Essen nach dem Fasten.

✓ **Kälteempfindlichkeit:**

Der Körper produziert weniger Wärme. Tragen Sie warme Kleidung und achten Sie auf ausreichend Wärme und Ruhe.

✓ **Schlafstörungen:**

Manche schlafen schlechter, da sich der Körper anpasst. Entspannungsübungen oder ein beruhigender Kräutertee können den Schlaf fördern.

✓ **Hautreaktionen:**

Manche Menschen bemerken Veränderungen im Hautbild. Viel trinken und sanfte Pflegeroutinen tun der Haut gut.

✓ **Konzentrationsschwäche:**

Anfangs kann die Konzentration nachlassen. Gönnen Sie sich Pausen und überfordern Sie sich nicht.

✓ **Kreislaufschwäche:**

Besonders beim Aufstehen kann der Kreislauf schwächeln. Trinken Sie ausreichend und bewegen Sie sich langsam.

WIE DER GEIST VOM FASTEN PROFITIERT

Fasten kann nicht nur den Körper entlasten, sondern auch den Geist: Besonders in Zeiten von Stress und emotionaler Belastung kann Fasten helfen, den Geist zu beruhigen und die mentale Klarheit zu fördern.

Viele Menschen nutzen die Fastenzeit, um bewusst langsamer zu werden: weniger Termine, mehr Ruhe, mehr Aufmerksamkeit für den eigenen Rhythmus. Genau diese Kombination beschreiben viele als das eigentlich Wohltuende am Fasten.

Auch das Gefühl, eine bewusste Entscheidung durchzuhalten, tut vielen Menschen gut.

So bietet Fasten nicht nur eine Pause für den Körper, sondern auch die Möglichkeit, den Geist zu klären und zu mehr innerer Ruhe zu finden.

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten, um mit kleinen Veränderungen Ihr Wohlbefinden während des Fastens zu unterstützen. Ein achtsamer Start kann Ihnen helfen, das Beste aus Ihrer Fastenzeit herauszuholen.

5-MINUTEN-CHECKLISTE FÜR EINEN ERFOLGREICHEN FASTENSTART



Ernährung während des Fastens

- ☐ Trinke ich ausreichend Wasser, um meinen Körper während des Fastens zu hydrieren?
- ☐ Versorge ich meinen Körper mit wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fetten?

Stressbewältigung

- ☐ Habe ich mir bewusst Zeit für Pausen genommen, um Stress abzubauen und die innere Ruhe zu fördern?
- ☐ Habe ich mein Tempo im Fastenprozess kontrolliert, ohne mich unnötig zu belasten?

Bewegung und Körperpflege

- ☐ Habe ich mich ausreichend bewegt, um die Durchblutung zu fördern und den Fastenprozess zu unterstützen?
- ☐ Habe ich auf genügend Erholung und Entspannung geachtet, um Muskelverspannungen zu lösen?

Schlafqualität während des Fastens

- ☐ Habe ich eine entspannende Abendroutine entwickelt, um einen erholsamen Schlaf zu fördern?

Achtsamkeit im Fastenalltag

- ☐ Habe ich mir täglich bewusst Zeit für mich genommen, um Achtsamkeit zu üben und den Moment zu genießen?
- ☐ Habe ich eine positive Einstellung zu den Veränderungen während des Fastens entwickelt, um die Erfahrung zu bereichern?

UNSERE EMPFEHLUNG

FÜR IHRE WOHLTUENDE FASTENZEIT

Das **BitterKraft!® Abnehm-Fasten-Paket** wurde als sanfte Begleitung für Ihre Fastenzeit zusammengestellt.

Die Zusammenstellung greift überlieferte Klostertraditionen auf und verbindet sie mit heutiger Pflanzenkunde.

Unser Fasten-Paket versorgt Sie mit sorgfältig ausgewählten Bitterpflanzen und Lebensmitteln für Ihre Fastenzeit: Bitterstoffe Tropfen, Basenkraft, Bärwurz-Birnen-Honig Fasten-Brei, Flohsamenschalen mit Bertramwurzel, Fastensuppe mit Ur-Dinkel und Fasten-Tee. Zusammengestellt für alle, die diese Zeit bewusst und gut vorbereitet gestalten möchten.

Mit dem **BitterKraft!® Abnehm-Fasten-Paket** begleiten Sie Ihre Fastenzeit auf natürliche Weise. Bitterstoffe gehören seit Jahrhunderten zur überlieferten Kräuterkunde und lassen sich gut in eine bewusste Auszeit einbinden.



MORGENS

Bitterstoffe Tropfen (alkoholfrei)

Nahrungsergänzungsmittel mit Bitterstoffen.

Vor dem Essen (ca. 10–15 Min. vorher) 10–15 Tropfen im Mund zergehen lassen, pur oder mit Wasser verdünnt.

Basenkraft

Milchsäuregetränk mit Ur-Dinkel. 1 Esslöffel in einem halben Glas Wasser verdünnt morgens trinken.

Bärwurz-Birnen-Honig Fasten-Brei

½–1 Teelöffel morgens vor dem Frühstück.

VORMITTAGS

BitterKraft Flohsamenschalen mit Bertramwurzel

Gemahlenes Flohsamenschalenpulver mit Bertram. ½–1 Teelöffel in mindestens 250 ml Flüssigkeit einrühren und trinken. Anschließend ein weiteres Glas Wasser trinken.

Nicht zusammen mit dem Bärwurz-Birnen-Honig-Fastenbrei einnehmen.

MITTAGS

Bärwurz-Birnen-Honig Fasten-Brei

1–2 Teelöffel mittags.

ZUSÄTZLICH BEI BEDARF

Fastensuppe mit Ur-Dinkel (Brühe)

Etwa 1 Esslöffel in ca. 150 ml Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Fasten-Tee

Kräutertee-Mischung.

1–2 Teelöffel Tee mit 1 Tasse sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

ABENDS

Kräuterkissen

IHRE WOCHENCHECKLISTE



Hier finden Sie eine Wochenübersicht mit Lebensmitteln, die sich für die Zeit vor und nach dem Fasten gut eignen:

Avocado:

Cremig, sättigend und vielseitig – als Brotauflage oder im Salat.

Leinsamen, 100 g:

Ballaststoffreich, geschrotet ins Müsli oder in den Smoothie.

Chiasamen, 30 g:

Quellen in Flüssigkeit auf und ergeben einen sämigen Pudding.

Zitronen, 2 bis 3 Stück:

Für Zitronenwasser, Dressings und zum Abschmecken.

Grünes Blattgemüse, 200 g:

FrISChe Basis für Salate und Smoothies.

Haferflocken, 50 g:

Ballaststoffreiche Grundlage für Brei und

Bowls.

Kurkuma, 5 g:

Gibt Brühen und Getränken Farbe und Aroma.

Kokoswasser, 1 bis 2 Liter:

Leicht süßlich und erfrischend.

Beeren, 200 g:

FriscH oder gefroren, für Kompott und Bowls.

Nüsse, 30 g:

Als Topping oder Snack für zwischendurch.



LECKER UND LEICHT:

REZEPTE ZUM SANFTEN EINSTIEG UND AUSSTIEG

WÄRMENDE GEMÜSEBRÜHE MIT KURKUMA UND SELLERIE

Diese wohltuende Gemüsebrühe ist ideal für den sanften Einstieg ins Fasten. Kurkuma gibt ihr Farbe und ein warmes Aroma, Sellerie und Karotte sorgen für Tiefe im Geschmack. Leicht, warm und wohltuend.

Zutaten für 2 Tassen:

- 1 TL Kurkuma
- 1 Selleriestange, fein geschnitten
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- ½ TL Salz
- 1 TL Olivenöl
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Sellerie, Karotte und Kurkuma hinzufügen, kurz anrösten und mit Wasser ablöschen. Alles zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und warm genießen.

Diese Brühe ist leicht, warm und angenehm mild – ideal während des Fastens.

Übrigens: Der **BitterKraft!® Fasten-Tee** kann als Basisflüssigkeit für die Brühe verwendet oder begleitend zur Mahlzeit serviert werden.

BASISCHER APFEL-BANANEN-SMOOTHIE MIT ZIMT

Dieser Smoothie versorgt den Körper nach dem Fasten mit leicht verdaulicher Energie. Apfel und Banane ergeben eine milde, natürliche Süße, Zimt gibt eine warme Note – ideal für den sanften Aufbau nach dem Fasten.

Zutaten für 2 Gläser:

1 reife Banane
1 Apfel
1 TL Zitronensaft
½ TL Zimtpulver
200 ml stilles Wasser
1 TL **BitterKraft!® Flohsamenschalen mit Bertramwurzel**

Zubereitung:

Apfel waschen, entkernen und grob zerkleinern. Banane schälen und in Stücke brechen.

Zusammen mit Zitronensaft, Zimt, Wasser und Flohsamenschalenpulver in einen Mixer geben und fein pürieren.

In Gläser füllen und am besten frisch genießen.

Dieser Smoothie macht den Übergang zu fester Nahrung nach der Fastenzeit angenehm leicht – leicht, mild und nährstoffreich.

Ideal am Morgen oder als wohltuender Snack zwischendurch.





GEDÄMPFTES GEMÜSE MIT HIRSE UND FRISCHEN KRÄUTERN

Diese leichte, gut bekömmliche Mahlzeit eignet sich hervorragend für den Aufbau nach dem Fasten. Gedämpftes Gemüse bleibt bissfest und aromatisch, Hirse ist mild und leicht. Frische Kräuter sorgen für ein aromatisches Geschmackserlebnis.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Hirse
1 kleine Zucchini
1 Karotte
½ Fenchelknolle
1 Handvoll Brokkoli-Röschen
1 EL gehackte Petersilie

1 EL frischer Schnittlauch
1 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
½ TL Salz
etwas **BitterKraft!® Bärwurz-Birnen-
Honig Fasten-Brei**

Zubereitung:

Hirse gründlich waschen und nach Packungsanweisung in Wasser garen.
Das Gemüse waschen, klein schneiden und in einem Dämpfeinsatz bissfest garen.
Gegarte Hirse mit dem gedämpften Gemüse auf Tellern anrichten, mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und frischen Kräutern verfeinern.
Nach Geschmack etwas **BitterKraft!® Bärwurz-Birnen-Honig Fasten-Brei** über das fertige Gericht streuen.

Diese sanfte Mahlzeit versorgt den Körper mit Energie, ohne zu belasten – perfekt für den Übergang zurück in den normalen Essalltag.

LINSENSUPPE MIT KREUZKÜMMEL UND ZITRONENSAFT

Diese Linsensuppe eignet sich besonders gut für den Aufbau nach dem Fasten. Rote Linsen sind leicht verdaulich und liefern wertvolle Ballaststoffe. Kreuzkümmel gibt der Suppe eine warme, erdige Note, Zitronensaft sorgt für Frische.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g rote Linsen	1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel	Saft einer halben Zitrone
1 Knoblauchzehe	500 ml Gemüsebrühe
1 kleine Möhre	Salz nach Geschmack
½ TL Kreuzkümmel	1 TL BitterKraft!® Flohsamenschalen mit Bertramwurzel

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und fein würfeln.

Im Olivenöl in einem Topf leicht anbraten.

Linsen und Kreuzkümmel zugeben, kurz mitrösten und mit Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Vor dem Servieren etwas **BitterKraft!® Flohsamenschalen mit Bertramwurzel** einrühren.

Diese Suppe ist sättigend und mild – ideal für die ersten festen Mahlzeiten nach dem Fasten.





OFENGEMÜSE MIT QUARK-DIP

Dieses bunte Ofengemüse ist besonders lecker und leicht verdaulich. Es eignet sich hervorragend als Hauptmahlzeit nach dem Fasten. Der Quark-Dip sorgt für eine erfrischende Ergänzung, und das **BitterKraft!® Bärwurz-Birnen-Honig Fasten-Brei** verleiht dem Dip ein würzig-herbes Aroma.

Zutaten für 2 Portionen:

1 rote Paprika
1 Zucchini
1 kleine Aubergine
1 Karotte
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für den Dip:

150 g Quark
1 TL Zitronensaft
1 TL **BitterKraft!® Bärwurz-Birnen-Honig Fasten-Brei**
frische Kräuter

Zubereitung:

Ofen auf 200°C vorheizen.

Das Gemüse waschen, in Würfel schneiden und in eine Auflaufform geben.

Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Im Ofen ca. 25 bis 30 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und goldbraun ist.

Für den Dip Quark mit Zitronensaft glatt rühren.

Das **BitterKraft!® Bärwurz-Birnen-Honig Fasten-Brei** einrühren und mit frischen Kräutern abschmecken.

Das Ofengemüse zusammen mit dem Quark-Dip servieren – eine perfekte Mahlzeit, die den Körper nach dem Fasten mit wichtigen Nährstoffen versorgt und den Verdauungstrakt sanft anregt.

MANDELMILCHREIS MIT BEERENKOMPOTT

Dieser Mandelmilchreis ist eine wunderbar leichte und dennoch sättigende Mahlzeit, die den Körper nach dem Fasten mit wertvollen Nährstoffen unterstützt. Das Beerenkompott bringt eine fruchtige Süße, während die Mandelmilch eine sanfte, pflanzliche Note hinzufügt. In Kombination mit dem **BitterKraft!® Fasten-Tee** als Begleitung wird diese Mahlzeit zu einem harmonischen Genuss für Körper und Geist.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Milchreis
300 ml Mandelmilch
1 EL Ahornsirup oder Honig
1 TL Vanilleextrakt

Für das Beerenkompott:

150 g gemischte Beeren
1 TL Zitronensaft
1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Den Milchreis mit der Mandelmilch in einem Topf aufkochen, dann bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich und die Flüssigkeit aufgenommen ist.

Für das Beerenkompott, die Beeren mit Zitronensaft und Ahornsirup in einem kleinen Topf erhitzen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte leicht zerfallen und eine kompottartige Konsistenz entsteht.

Den fertigen Milchreis auf Schalen verteilen und mit dem warmen Beerenkompott toppen.

Dazu passt der **BitterKraft!® Fasten-Tee** – perfekt, um den Körper in dieser Zeit sanft zu unterstützen.



Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer Service Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr erreichbar.

bestellung@bitterkraft.com

Telefon: 08441/47 53 725

Telefax: 08441/87 99 749

Sollten wir telefonisch mal nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen Sie zurück.

Bitterstoffe & traditionelle Naturheilkunde



INSPIRIERT NACH HILDEGARD VON BINGEN

Hallo liebe Freunde
der Naturheilkunde,

wir sind Judith und Marian Wurm, Inhaberehepaar der BitterKraft GmbH. Seit 4 Jahren führen wir fort, was die Familie Gutsmedl vor 30 Jahren behutsam aufgebaut hat.

Die BitterKraft!® Originale sind aus einer persönlichen Krankengeschichte entstanden und zählen seither zu den Pionieren der Bitterstoffe. Inspiriert nach Hildegard von Bingen entwickeln wir Produkte aus der Natur für die Gesundheit.

Marian & Judith Wurm

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 084 41 / 87 99 737
F 084 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft![®]

FLY0041 - V1 Stand: 08/2026