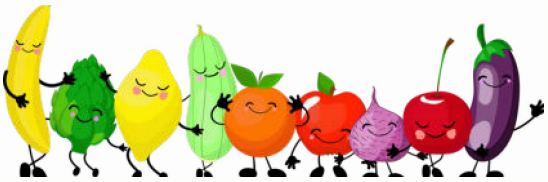
BASISCHE ERNÄHRUNG

Schönheit & Gesundheit

kann man essen.

Basenfasten ist der perfekte Einstieg in eine gesündere Lebensweise.

Ganzheitlich Gesund Genießen
Konstanze Munding



WIE FUNKTIONIERT BASENFASTEN?

Beim Basenfasten ernährt man sich 1 - 2 Wochen zu 100% von basischen Lebensmitteln:

- Obst, Gemüse, Samen, hochwertige Öle, Saaten und Kerne, Nüsse, Sprossen
- keine tierischen Lebensmittel, Getreide und Hülsenfrüchte, keine Genuss- und Suchtmittel
- viel Flüssigkeit (Quellwasser und verdünnte Kräutertees)

WAS PASSIERT DADURCH?

- der Körper wird stark entlastet,
- das Säure-Basen-Milieu wird wieder in Balance gebracht,
- die körpereigenen Mineralstoffdepots werden wieder aufgefüllt,
- der Stoffwechsel wird angekurbelt,
- die Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen wird angeregt,
- das Immunsystem wird gestärkt und
- das Bewusstsein für gesunde Ernährung wird geschärft

Ganzheitlich Gesund Genießen
Konstanze Mundinger

Und das sagen meine Kursteilnehmer Innen:

Ich habe mich auf die die Basenfastenwoche einfach mal eingelassen, nachdem ich seit 2 Jahren alles ausprobiert habe, um meiner kontinuierlichen Gewichtszunahme durch die Wechseljahre entgegenzuwirken. Die Rezepte sind gut umzusetzen, top begleitet, auch für Einsteiger, wie mich. Schritt für Schritt vertieft, nichts erzwungen. Ich habe dadurch meine Ernährung umgestellt, mein Stoffwechsel funktioniert wieder, keine Heißhungerattacken, ich fühle mich wirklich wieder gut in meiner Haut.
Empfehlenswert!!!

Ich wollte mich nochmals für die kompetente und sehr herzliche Begleitung bei meinem ersten Basenfasten bedanken.
Es hat mir wirklich sehr gut gefallen und richtig gut getan.
Habe tatsächlich wie gewünscht 6 Kilo abgenommen (mehr dürften es auch nicht sein) und es geschafft meine Ernährung so umzustellen, dass Zucker und Weißmehl endlich vom Speiseplan gestrichen sind. Bei meiner Corona-Genesung habe ich auch einen deutlichen Verbesserungschub bemerkt und Cellulite kann man bei mir kaum noch sehen. Das kann kein Zufall sein.
Werde das jetzt auf jeden Fall 2 x im Jahr machen!

Liebe Konstanze, ich muss Dir gerade einfach schreiben: eigentlich quäle ich mich immer eher aus dem Bett. Heute bin ich um 5Uhr ohne Probleme aufgestanden um vor der Arbeit Sport zu machen und habe so viel Energie, einfach Wahnsinn. Ich freue mich zwar auf mein Brötchen morgen früh, aber ich möchte mich nie mehr so ernähren wie vor 10 Tagen! DANKE für diese Erfahrung

Ganzheitlich Gesund Genießen
Konstanze Mundinger

Gesunde
ERNÄHRUNG

mit

Konstanze Mundinger

www.ganzheitlich-gesund-geniessen.de

Wärmender Frühstücks-Smoothie

Zutaten für 1 Portion

- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Dattel
- 1 TL Mandelmus
- 200 ml Mandeldrink
- 1 TL geriebene Kurkuma
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1/2 TL Ceylon-Zimt

Zubereitung:

Die Karotte putzen und schälen. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und vierteln.

Alles zusammen mit Dattel, Mandelmus, Mandeldrink, Kurkuma, Zimt und Ingwer in einem Standmixer zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Eignet sich auch prima als Drink für zwischendurch - wenn ein Hungergefühl aufkommt.

© All rights reserved Konstanze Mundinger

Ganzheitlich Gesund Genießen
Konstanze Mundinger

Gebackener Ofen-Spitzkohl

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleiner Spitzkohl
- Ahornsirup
- Olivenöl zum Braten (Bratolive)
- Kräutersalz
- gemahlener Kreuzkümmel
- Kokosöl
- Zedernüsse oder Pinienkerne
- Mandelmus

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. (Ich verwende den großen Ofenzauberer von Pampered Chef)
Den Spitzkohl außen abwaschen, halbieren und noch einmal längs durchschneiden. Minimal den Strunk abschneiden – so, dass der Kohl noch zusammenhält. Aufs Backblech legen und mit einem Pinsel zuerst mit Öl, dann mit dem Ahornsirup einpinseln.
Mit Kräutersalz und Kreuzkümmel würzen und für 30-40 Minuten im Ofen backen. Jeder Ofen ist anderes. Immer Blickkontakt halten. Die Backzeit richtet sich auch nach der Größe der Kohlviertel. Wird der Kohl zu braun, decke ihn ab.
Zedernüsse (Pinienkerne) in einer Pfanne ohne Fett und mäßiger Hitze leicht anbräunen.
.
Auf zwei Tellern anrichten.
Mit 1 TL Mandelmus und den Zedernüssen (Pinienkernen) schön anrichten.

Den übrigen Kohl in feine Streifen schneiden und in den Kühlschrank stellen.
Am nächsten Tag kann man daraus einen Spitzkohlsalat zubereiten.
Dafür aus Olivenöl, Limette und Tamari (Sojasauce) ein Dressing zubereiten und in den Salat mischen. Variiere gern nach Lust und Laune noch mit: Radieschen oder Apfel oder Ingwer oder Brombeeren, u.a.

Zum Spitzkohl serviere ich beim Basenfasten Bohnengemüse und ein Chutney.

Ganzheitlich Gesund Genießen
Konstanze Mundinger

© All rights reserved Konstanze Mundinger

Birnen Thymian Chutney

Zutaten für 2-3 Portionen

- 2 Birnen (ca. 450g)
- 1/2 Zitrone
- 10g Ingwer
- 30 ml Ahornsirup
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Thymian
- 1 Prise Koriander
- 1/4 TL Salz
- 1 Prise Chili

Zubereitung:

Birnen vom Kerngehäuse befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Zitrone auspressen und mit den Birnenstückchen mischen.
Ingwer schälen und fein hacken.

Ahornsirup bei niedriger Temperatur erwärmen. Ingwer dazu geben und mit Apfelessig mischen. Kurz aufkochen lassen. Birnen und Gewürze dazu geben und 20 Minuten köcheln lassen.

Chutney auskühlen lassen.

Ein Chutney vereint alle 6 Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Dadurch werden Gelüste vermieden und der Körper ist gut versorgt

© All rights reserved Konstanze Mundinger

Ganzheitlich Gesund Genießen
Konstanze Mundinger