6 **Zu diesem Buch**

7 **Was ist Basenfasten?**

7 Die drei Phasen

11 Die Vorbereitungswoche

35 Die Basenfastenwoche

83 Nach dem Basenfasten

95 **Register**

Die Rezepte

Frühstück:

27 Grundrezept basisches Müsli

50 Basisches Müsli mit gedämpftem Obst

55 Bananen-Himbeer-Minzetraum

64 Gefüllte Bratäpfel

71 Winter-Müsli

74 Gemüsesaft mit Apfel

Mittagessen:

42 Romanasalat mit Steinchampignons

43 Kressedressing

51 Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Oliven

65 Feldsalat mit Rote Bete

72 Urkarotten mit Keimlingen

76 Kohlrabi-Spinat-Gemüse

79 Avocadosalat

86 Zucchini-Karotten-Hirsotto

Abendessen:

48 Karottensuppe mit frischen Kräutern

52 Kartoffel-Lauch-Pfanne

60 Italienische Antipasti

70 Fenchel an Karotten und Spinat

73 Radicchio-Kräuterseitling-Ragout

77 Kürbis-Maronen-Mangold-Pfanne