



DETOX & BALANCE

REISEVORBEREITUNG

Lieber Gast,

in Kürze dürfen wir Sie bei uns im Falkensteiner Spa Resort Marienbad begrüßen. Wir freuen uns schon auf Sie und sind auf Ihre Anreise vorbereitet. Um Sie beim Start Ihres Programmes bestmöglich zu unterstützen, haben wir bereits vorab einige Tipps vorbereitet. Die Auswirkung des Programmes wird deutlich verbessert, wenn Sie unsere Empfehlungen befolgen.

Dazu raten wir Ihnen, die verbleibenden Mahlzeiten mindestens 2 Tage vor der Abreise mit einer Portion Haferflocken zu ergänzen bzw. teilweise zu ersetzen.

Im Hafer enthaltene Inhaltsstoffe regulieren nachhaltig ihre Blutzuckerwerte sowie die Insulinwirkung. Zudem verbessern sie Blutdruck und Cholesterinwerte und können die Leberwerte verbessern.

Diese Wirkungen sind wissenschaftlich bestens untersucht, werden ihre Gesundheit positiv beeinflussen und Ihnen die Umstellung für das Programm „DETOX & BALANCE“ deutlich erleichtern.

Mit diesen drei einfachen Regeln können Sie die „Hafertage“ optimal umsetzen:

1. Essen Sie 3 Mahlzeiten täglich
2. Bauen Sie in jede Mahlzeit **75 g** Haferflocken ein (siehe Rezeptvorschläge)
3. Machen Sie nach jedem Essen 5 Stunden Essenspause, in denen Sie nur Wasser oder Tee trinken

Die nachfolgenden Rezepte sind optimal geeignet, die Haferflocken appetitlich und abwechslungsreich zuzubereiten. Die Zutaten sollten ohne Schwierigkeiten erhältlich sein, und die Zubereitung ist auch ohne versierte Küchenkenntnisse leicht möglich.

Für die Reise in die Tschechische Republik raten wir Ihnen, reichlich Wasser zu trinken, keine zuckerhaltigen Erfrischungsgetränke und Snacks zu konsumieren, und im Flugzeug – wenn möglich – Ihr Essen vorzubestellen. Sie sollten idealerweise Fisch, Fleisch oder Salat essen, Kohlehydrate (Brot, Kartoffeln, Reis) reduzieren und durch Gemüse ersetzen.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt viel Erfolg und freuen uns, Sie bald im schönen Marienbad willkommen zu heißen!

Ihr Falkensteiner Team





DETOX & BALANCE

REISEVORBEREITUNG

Frühstücks- rezepte

SCHOKOKUCHEN

ZUTATEN, PRO PORTION:

75 g Haferflocken
1 reife Banane
90 ml Milch oder Pflanzenmilch
1 Ei
2 TL Backkakao
¼ TL Backpulver
15 g Bitterschokolade, geraspelt
1 TL Butter

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten mit dem Pürierstab oder Standmixer durchmischen.
2. Verteilen Sie den Teig in einer kleinen, mit Butter gefetteten Auflaufform.
3. Backen Sie den Schokokuchen bei 180° Umluft für 25 Minuten.
4. Lauwarm genießen!

SUPERFOOD PORRIDGE

ZUTATEN, PRO PORTION:

75 g Haferflocken
300 ml Milch oder Pflanzenmilch
1 Prise Salz
1 TL Leinsamen oder Chiasamen
1 TL Sonnenblumenkerne
1 TL Hanfsamen
3 Datteln, kleingeschnitten

ZUBEREITUNG:

1. Die Dattelstücke mit den Haferflocken, der Milch und dem Salz zu einem Porridge kochen.
2. Die restlichen Zutaten als Topping über das Porridge geben.





DETOX & BALANCE

REISEVORBEREITUNG

Rezepte für Mittag- und Abendessen

ORIENTALISCHE HAFERFLOCKEN-SUPPE

ZUTATEN, PRO PORTION:

130 g Haferflocken
700 ml Gemüsebrühe
3 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
25 ml Olivenöl
50 g Bockshornklee
1 EL Kurkuma
2 EL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Knoblauchzehen schälen und mit den entstielteten Kräutern im Mixer fein pürieren.
2. Die Brühe mit den restlichen Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen.
3. Alle Zutaten dazugeben und die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen.

HAFER-WRAPS

ZUTATEN, PRO PORTION:

75 g Haferflocken
1 Ei
160 ml Milch oder Pflanzenmilch
1 Prise Salz
2 TL Öl
50 g Hackfleisch nach Wahl
50 g Mais
50 g Kidneybohnen
½ Zwiebel, gehackt
1 EL Tomatenmark
50 ml Wasser
50 g Naturjoghurt
1 TL Zitronensaft
½ TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Mixen Sie die Haferflocken zu Mehl.
2. Vermengen Sie nun die Haferflocken mit dem Ei, der Milch und etwas Salz.
3. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 3 Wraps braten.
4. 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Hackfleisch anbraten, dann das Tomatenmark, den Mais und die Bohnen dazugeben.
5. Alles mit dem Wasser aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen.
6. Aus dem Joghurt und dem Zitronensaft einen Dip zubereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Wraps mit der Hackfleischsoße und dem Joghurtdip füllen.





DETOX & BALANCE

REISEVORBEREITUNG

Rezepte für Mittag- und Abendessen

BUDDHA BOWL

ZUTATEN, PRO PORTION:

75 g Haferflocken
300 ml Gemüsebrühe
100 g Süßkartoffeln, klein
gewürfelt
50 g Cherrytomaten, halbiert
50 g Zucchini, in halben Scheiben
1 Frühlingszwiebel, in Ringe
geschnitten
50 g Feta
1 Handvoll Eisbergsalat, in
Streifen
1 TL Olivenöl
½ Avocado
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Chili

ZUBEREITUNG:

1. Die Süßkartoffelwürfel mit Öl, Salz und Pfeffer würzen und auf einem Backblech verteilen. Für 15 Minuten bei 180° backen.
2. Die Gemüsebrühe erhitzen, die Haferflocken einrühren und ca. 5 Min. kochen lassen.
3. Die Avocado mit dem Zitronensaft, Salz, Chili und Pfeffer zerdrücken.
4. Das Porridge in einen tiefen Teller geben. Mit den Süßkartoffeln, den Tomaten, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Eisbergsalat toppen.
5. Den Feta darüber bröseln und die Guacamole darauf verteilen.

KARTOFFEL-BROKKOLI-AUFLAUF

ZUTATEN, PRO PORTION:

75 g kernige Haferflocken
125 ml Gemüsebrühe
150 g Brokkoli in kleinen Röschen
100 g Kartoffeln, geschält und in
Scheiben
100 ml Milch
50 g Kräuterfrischkäse
15 g gehackte Walnüsse
20 g geriebener Käse
½ TL Currypulver
Salz, Pfeffer
Öl für die Auflaufform

ZUBEREITUNG:

1. Eine kleine Auflaufform einfetten und den Brokkoli sowie die Kartoffelscheiben hineingeben.
2. Die Haferflocken mit der Milch, dem Frischkäse und den Walnüssen vermischen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
3. Die Frischkäsemasse über das Gemüse geben, die Gemüsebrühe darüber gießen und alles vermengen.
4. Den Käse darauf streuen und bei 180° Umluft für 40 Minuten backen.

