



Das **Scheinfasten** ist eine sanfte Möglichkeit, die Vorteile des Fastens zu erleben, ohne dabei komplett auf Nahrung zu verzichten. Besonders das **Mittagessen** spielt eine entscheidende Rolle: Es sollte den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen, ohne ihn zu überfordern. Eine **cremige Kürbissuppe mit Kokosmilch und einem Hauch von französischer Raffinesse** ist die perfekte Wahl – sie ist wärmend, leicht verdaulich und voller gesunder Fette.

Warum ist diese Kürbissuppe ideal für das Scheinfasten?

- ✓ **Kürbis ist leicht verdaulich** und liefert Ballaststoffe für eine sanfte Sättigung.
 - ✓ **Kokosmilch sorgt für gesunde Fette**, die den Fastenmodus nicht unterbrechen.
 - ✓ **Französische Kräuter wie Thymian & Muskat** geben dem Gericht eine elegante Note.
 - ✓ **Keine schwere Eiweißquelle** – ideal, um die Vorteile des Scheinfastens nicht zu gefährden.
-

□ Rezept: Französische Kürbissuppe mit Kokosmilch & Thymian

2 Portionen – ca. 300 kcal pro Portion

□ Zutaten



- 300 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- ½ kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 TL Kokosöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- ½ TL frischer oder getrockneter Thymian ☐☐
- ¼ TL Muskatnuss, frisch gerieben
- ½ TL Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft ☐

Für das Topping (optional):

- 1 TL Kürbiskerne
- 1 TL natives Olivenöl
- 1 Prise Fleur de Sel

☐☐ Zubereitung



1. Kürbis & Zwiebeln anschwitzen:

- In einem Topf das Kokosöl erhitzen.
- Die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten.
- Den Kürbis dazugeben und 2–3 Minuten anbraten, damit sich die Aromen entfalten.

2. Suppe köcheln lassen:

- Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles für **10–15 Minuten köcheln lassen**, bis der Kürbis weich ist.

3. Pürieren & Verfeinern:

- Die Suppe mit einem Pürierstab cremig mixen.
- Kokosmilch, Thymian, Muskatnuss und Zitronensaft unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Anrichten & Garnieren:

- Die Suppe in Schalen füllen.
- Mit Kürbiskernen, einem Hauch Olivenöl und Fleur de Sel garnieren.

▢ Der französische Touch in dieser Suppe

▢▢ **Thymian & Muskat:** In der französischen Küche sind diese beiden Gewürze für Suppen unverzichtbar. Thymian verleiht eine feine Kräuternote, während Muskat die Süße des Kürbisses perfekt abrundet.

▢▢ **Fleur de Sel & Olivenöl:** Ein Hauch von Fleur de Sel und ein hochwertiges Olivenöl machen den Unterschied und verleihen dem Gericht eine feine Raffinesse.

▢▢ **Cremige Konsistenz à la française:** Statt Sahne sorgt hier Kokosmilch für eine zarte Cremigkeit, ohne den Magen zu belasten.



□ Fazit: Ein leichtes, aber luxuriöses Mittagessen für dein Scheinfasten

Diese französisch inspirierte Kürbissuppe ist **perfekt für das Scheinfasten**, weil sie leicht verdaulich, nahrhaft und voller Geschmack ist – aber ohne die Fasteneffekte zu unterbrechen. Mit ihrem milden Aroma und der seidigen Konsistenz ist sie ein echter Genuss, der dich angenehm satt macht, aber nicht träge.

Bon appétit! □□□