



Das **Scheinfasten** ist eine clevere Methode, die gesundheitlichen Vorteile des Fastens zu genießen, ohne komplett auf Nahrung verzichten zu müssen. Besonders kleine, nährstoffreiche Snacks spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie halten den Körper in einem leichten Fastenzustand, liefern aber dennoch wertvolle Mikronährstoffe und gesunde Fette.

Ein perfektes Beispiel für einen solchen Snack ist das **Tomaten-Carpaccio mit Basilikumöl** – eine französisch inspirierte, leichte und elegante Kreation, die sich perfekt in den Ernährungsstil des Scheinfastens einfügt.

□ Warum ist Tomaten-Carpaccio ideal für das Scheinfasten?

- **Leicht & nährstoffreich:** Tomaten bestehen zu etwa 95 % aus Wasser, liefern aber viele Antioxidantien wie Lycopin.
- **Gesunde Fette aus Olivenöl:** Unterstützt den Fettstoffwechsel und versorgt den Körper mit wichtigen ungesättigten Fettsäuren.
- **Basilikum für den Stoffwechsel:** Fördert die Verdauung und hat entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Kalorienarm & sättigend:** Perfekt als kleiner Snack oder leichtes Abendessen.

□□ Französischer Touch: Die Inspiration aus der Haute Cuisine

Tomaten-Carpaccio ist eine Hommage an das klassische italienische Rindercarpaccio – allerdings in einer leichten, pflanzlichen Variante mit typisch französischen Aromen.

- **Tomaten aus der Provence** – sonnengereift und voller Aroma.
- **Basilikumöl à la française** – eine elegante Alternative zu klassischem Pesto.
- **Fleur de Sel & Zitronenabrieb** – feine, französische Details, die das Gericht abrunden.



📖 Rezept: Tomaten-Carpaccio mit Basilikumöl

2 Portionen – ca. 250 kcal pro Portion

📖 Zutaten

Für das Carpaccio:

- 2 große, reife Strauchtomaten (am besten Fleischtomaten)
- 1 TL Kapern (optional, für einen Hauch von Provence)
- 1 EL gehobelter Fenchel (optional, für mehr Frische)
- 1 Prise Fleur de Sel
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Basilikumöl:

- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
 - 1 Handvoll frisches Basilikum
 - ½ TL Zitronenabrieb
 - 1 TL Zitronensaft
 - 1 Prise Meersalz
-

📖 Zubereitung

1📖 Tomaten vorbereiten



- Tomaten in hauchdünne Scheiben schneiden (am besten mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline).
- Die Scheiben leicht überlappend auf einem großen Teller oder einer Servierplatte anrichten.

2▯ Basilikumöl herstellen

- Basilikumblätter mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb und einer Prise Salz in einem Mörser oder Mixer zu einem feinen Öl verarbeiten.

3▯ Anrichten & Verfeinern

- Das Basilikumöl gleichmäßig über das Tomaten-Carpaccio träufeln.
- Mit Fleur de Sel und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.
- Wer mag, kann das Carpaccio mit feinen Fenchelstreifen und Kapern garnieren.

4▯ Genießen!

- Am besten mit einer Tasse grünem Tee oder einem Glas Zitronenwasser servieren, um die Fasteneffekte zu unterstützen.

▯ Fazit: Ein eleganter, französischer Snack für das Scheinfasten

Dieses Tomaten-Carpaccio ist mehr als nur ein leichter Snack – es ist eine elegante, nährstoffreiche Mahlzeit, die perfekt in ein **Scheinfasten-Programm** passt. Die Kombination aus sonnengereiften Tomaten, aromatischem Basilikumöl und einem Hauch von Zitrone sorgt für eine Geschmacksexplosion, die sowohl leicht als auch sättigend ist.

Ob als **Snack, Vorspeise oder leichtes Abendessen** – dieser französisch inspirierte Genuss ist eine wunderbare Wahl für alle, die gesund und genussvoll fasten möchten.