

Die Fastenkur zu Hause „Löffel dich leicht“-Suppen von Ralf Moll

Abnehmen in der Fastenzeit wird ab jetzt leichter. Mit den neuen Fastensuppen wird das Abnehmen im Alltag bequem und leicht gemacht. Zeitaufwendiges Einkaufen und Nachkochen von Rezepten entfallen. Der FASTER kann sich auf andere wichtige Elemente beim Fasten konzentrieren: Mehr Zeit für ein Workout im Freien oder ein Entspannungsbad. Eine Anleitung zum Fasten zu Hause findet der Fastenfreund auf www.fastensuppen.de. Die von Ernährungswissenschaftlern und Fastenprofis entwickelten Suppen sind kalorienarm und verzehrfertig im Glas: Bisher einzigartig auf dem Markt.

Die „Löffel Dich leicht“-Suppen gibt es vorerst in drei Varianten.

Die Rezepturen sind energiearm und wurden speziell für Intervallfastentage und die Fastenkur zu Hause entwickelt. Alle drei Fastensuppen sind vegan, milch- und glutenfrei und kommen ohne Konservierungsstoffe aus. Ein schonendes Herstellungsverfahren garantiert eine Mindesthaltbarkeit von 2 Jahren. Sie können ab sofort über den Online-Shop www.fasten-shop.de bezogen werden.

Die hohe Menge des eingesetzten Gemüses und Gewürze garantiert eine hohe Aufnahme an Mineralstoffen und gesundheitsförderlichen sekundären Pflanzenstoffen. Ein wichtiger Herstellungsschritt ist die feine Pürierung der Suppen. Die daraus folgende cremige Konsistenz sorgt für einen kräftigen und lang anhaltenden Geschmack der Fastensuppen.

Die Tomatensuppe mit Mango und Kokosmilch schmeckt köstlich fruchtig und aromatisch pikant. Der sehr hohe Gehalt an Tomate, Mango und Gewürze aus Ingwer, Pfeffer und Piment garantiert eine hohe Geschmacksintensität und die Aufnahme an sekundären Pflanzenstoffen.



Die goldgelbe Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch und Ingwer ist ein Klassiker aus dem Fastenzentrum Ralf Moll. Trotz geringer Kalorienmenge ist der Geschmack cremig fruchtig, aber auch würzig. Die Süßkartoffel liefert reichlich Betacarotin und damit eine satt-gelbe Farbe. Durch Zwiebeln, Ingwer und Petersilie bekommt sie ihren pikanten Geschmack.

Die fruchtige Bio-Karottensuppe mit Orange und Curry ist die dritte Suppe im Bunde. Eine frische, exotische Geschmacksnote ist das besondere Merkmal dieser Suppe. Curry enthält viel Gelbwurz, eines der gesündesten Gewürze überhaupt. Es wirkt antioxidativ, antikanzerogen und entzündungshemmend. Verstärkt wird die Wirkung durch den enthaltenen Pfeffer.

