



FASTEN FÜR GENIESSER®-REZEPTE

Fenchel-Apfelsuppe

VON EWALD PLACHUTTA

Zutaten

- 300 g Fenchelknolle, geputzt
- 0,8 l (800 g) Gemüsebrühe oder Wasser
- 100-120 g Äpfel, geschält, entkernt, klein geschnitten
- 0,1 l (100 g) Apfelsaft naturtrüb (frisch gepresst oder BIO)
- Fenchelgrün, gezupft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Fenchelsamen, getrocknet, frisch gemahlen

Tipps

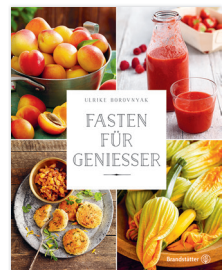
- **Fenchelknollen** und **getrockneter Fenchelsamen** gelten als verdauungsfördernd, krampflösend mit zartem Anisgeschmack. Auf Wunsch kann man die angerichtete Suppe mit etwas **Fenchelöl** beträufeln.
- Außerhalb der Fastenzeit würzt man die Suppe mit **Meersalz** und auf Wunsch mit veganem, glutenfreiem und cholesterin-freiem **Gemüsesuppengranulat**.

Mehr über die gesunden Aktivitäten der Fasten für Genießer®-Hotels erfahren Sie auf www.fastenuerfuergeniesser.com

Zubereitung

- Fenchelknollen waschen, Stiele abschneiden, verfärbte und holzige Außenteile entfernen.
- Mit der Messerspitze die Fäden der fleischigen Außenblätter, ähnlich wie bei Rhabarber, abziehen.
- Die Knollen der Länge nach halbieren, den Strunk keilförmig ausschneiden und beliebig in kleine Stücke schneiden.
- Fenchel in kochenden Gemüsefond (Wasser) geben und zugedeckt ca. 10 Minuten zugedeckt kochen, Äpfel begeben, einmal aufkochen.
- Apfelsaft, Fenchelgrün, Fenchelsamen und Pfeffer begeben, im Mixglas fein pürieren.
- Konsistenz nach Bedarf mit Gemüsefond (Wasser) und etwas Apfelsaft regulieren.

Mehr Rezepte für die Fastenwoche und ein Leben voller Genuss danach finden Sie in **Ulrike Borovnyak: Fasten für Genießer**. Das Buch ist direkt bei uns im Hotel erhältlich.





Fasten
Friends

EIN NACHHALTIGER GENUSS FÜR FASTENFREUNDE

Ihr Extra-Bonus zum Wohlbefinden

Als Mitglied der ggf – **Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung** – sind Sie unser/e Fastenfreund/in. Neben vielen anderen Vorteilen bekommen Sie auch einen **Mindestbonus von € 40,-** bei jedem Urlaub in einem **Fasten für Genießer®-Hotel**. Sie müssen dazu nur diese Karte in Ihrem Fastenhotel abgeben!

Als Fastenfreund/in unterstützen Sie auch seriöses und unabhängiges Know-How für einen **Lebensstil für Genießer** oder die ggf-Kindergesundheitsinitiative „**klein und gesund!**“[®] Weitere persönliche Vorteile und Ermäßigungen finden Sie auf unserer Website www.gesundheitsfoerderung.at

Ja, ich möchte **Fasten für Genießer®-Freund/in** werden:

€ 35,- Einzelmitgliedschaft

€ 55,- Ehepaar-/Familienmitgliedschaft

VORNAME, NAME

ADRESSE

EMAIL

UNTERSCHRIFT

Bitte retournieren Sie die Karte an die ggf, Haydngasse 6/31, A-1060 Wien – oder geben Sie die Karte hier in Ihrem **Fasten für Genießer®-Hotel** ab.