

## Fünf bis sieben Fastentage

### Morgens

250 ml Kräutertee oder Ingwertee, wer koffeinhaltige Getränke gewöhnt ist, kann notfalls Grüntee trinken, oft hat jedoch auch Ingwertee eine ausreichend belebende Wirkung (1 Stückchen Ingwer mit 200 ml heissem Wasser im Mixer mixen und trinken)

---

### Vormittags

1 Liter Wasser oder Kräutertee

---

### Mittags

250 ml frisch gepresster Frucht- oder Gemüsesaft

---

### Nachmittags

1 Liter Wasser oder Kräutertee

---

### Abends

250 ml Gemüsebrühe aus frisch gekochtem Gemüse, das jedoch nach dem Kochen abgeseiht wird. Man trinkt nur die reine Brühe. Die Brühe wird ohne Brühwürfel, Würze o. ä. und nur mit sehr wenig Salz hergestellt. Hier finden Sie unser Video, das Ihnen die Zubereitung der Fastensuppe erklärt: Fastensuppe selbst kochen.