

# Fastenkur Paket

Unser Fastenkur Paket wurde von den Lehren der Hildegard von Bingen inspiriert. Das Paket bietet eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an Produkten für eine Fastenperiode von 7 bis 10 Tagen.



## Bestandteile der Fastenkur:

**1x Fastensuppe 380g:** Eine leichte Basis für Ihre Fastentage.

**Anwendung:** Einen Esslöffel des Fastensuppen-Pulvers (10 g) in 250 ml kochend heißes Wasser geben, umrühren und für ca. 5 Minuten unter mehrmaligem Umrühren köcheln lassen – fertig!

**Zutaten:** Dinkelvollkorngrieß, Kristall-Natursalz\*\*, Pastinaken, Karotte, Zwiebel, Sonnenblumenöl, Gewürze (Ysop, Quendel, Petersilie, Bockshornkleesamen, Bertram, Galgant, Thymian), Gewürzextrakt (Liebstöckel).

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g Pulver	pro 100 ml zubereiteter Suppe	pro Teller (250 ml zubereitete Suppe)
Energie	1231 kJ/292 kcal	49,24 kJ/11,68 kcal	123,10 kJ/29,20 kcal
Fett	3,30 g	0,13 g	0,33 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,47 g	0,02 g	0,05 g
Kohlenhydrate	50,10 g	2,00 g	5,01 g
davon Zucker*	5,80 g	0,23 g	0,58 g
Ballaststoffe	9,60 g	0,38 g	0,96 g
Eiweiß	10,60 g	0,42 g	1,06 g
Salz	16,07 g	0,64 g	1,61 g

\* In den Zutaten von Natur aus enthaltener Zucker

**2x Fastentee 50g:** Ein aromatischer Tee aus Fenchel, Salbei, Süßholzwurzel und anderen Kräutern nach Hildegard von Bingen.

**Anwendung:** Überbrühen Sie 1 bis 2 Teelöffel mit ca. 250 ml kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 5 bis 10 Minuten ziehen.

**Zutaten:** Fenchel, Salbeiblätter, Krauseminze, Brennnesselblätter, Quendelkraut, Süßholzwurzel.

**2x Dinkel Habermus 400g:** Ein nahrhaftes Frühstück für einen energiereichen Start in den Tag.

**Anwendung:** 1 Tasse Dinkel-Habermus mit 2-3 Tassen Wasser vermengen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Auf Wunsch Honig und Zitronensaft dazugeben und ziehen lassen. Die Kochzeit beträgt je nach gewünschter Konsistenz ca. 5-10 Minuten.

**Zutaten:** **Dinkelflocken (82,3 %)**, Apfelstücke (15 %), Flohsamen, Bertram, Galgant, Zimt.

*Trotz sorgfältigster Fertigung können Spuren von weiteren Allergenen (z.B.: Nüsse) nicht ausgeschlossen werden.*

*Ohne künstliche Geschmacksverstärker, ohne künstliche Zusatzmittel oder Konservierungsstoffe (dafür mit viel Liebe) hergestellt.*

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g Pulver
Energie	1431 kJ/342 kcal
Fett	2,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	65 g
davon Zucker*	12 g
Eiweiß	11 g
Salz	0 g

*\* In den Zutaten von Natur aus enthaltener Zucker*

**1x Dinkel Gewürzkekse 150g:** Kekse angereichert mit einer Auswahl feiner Gewürze.

**Anwendung:** Am Tag 2-3 Dinkel Gewürzkekse genießen.

**Zutaten:** **Dinkelmehl (45,71%), Butter,** Rohrzucker, **Mandeln, Hühnerei, Milch,** Gewürzkekse-Mischpulver (2,19%) [bestehend aus Muskatnuss, Zimt, Nelken].

*Vom Konditormeister gefertigt. Trotz sorgfältigster Fertigung können Spuren von weiteren Allergenen (z.B.: anderen Nüssen) nicht ausgeschlossen werden.*

*Ohne künstliche Geschmacksverstärker, ohne Hefe und ohne Backtriebmittel - dafür mit viel Liebe vom Konditormeister hergestellt.*

**Hinweise:**

- Fett geschriebene Zutaten entsprechen Allergenen gem. Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.
- Vor Licht und Wärme geschützt und trocken lagern.
- Enthält Muskatnuss.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g
Energie	1964 kJ/470 kcal
Fett	25 g
davon gesättigte Fettsäuren	11 g
Kohlenhydrate	48 g
davon Zucker*	13 g
Eiweiß	12 g
Salz	0,02 g

\* In den Zutaten von Natur aus enthaltener Zucker

**1x Bitterfein Kräuterbitter-Pulver 50g:** Ein Pulver aus Bitterkräutern zur Unterstützung des Wohlbefindens.

**Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel**

Inhalt pro Tagesdosis: 3 g Bitterstoffe-Pulver (regulär) / 1 g Bitterstoffe-Pulver (als Teil des Fastenkur-Plans).

**Verzehrempfehlung:** 3x täglich 1 g (ca. eine Messerspitze) in 100 ml Wasser einrühren und vor einer Mahlzeit trinken.

**Verzehrempfehlung als Teil des Fastenkur-Plans:** 1x täglich 1 g (ca. eine Messerspitze) in 100 ml Wasser einrühren und am Nachmittag gemeinsam mit einem frischen Apfel einnehmen.

Hinweise: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

**Zutaten:** Fenchel, Ingwerwurzel, Kurkumawurzel, Mariendistel, Salbei, Zimt (Ceylon), Artischocke, Bertramwurzel, Dill, Galgantwurzel, Kardamom, Thymian, Wermut.

Dieses Fastenkur Paket wurde speziell entwickelt, um den Körper während des Fastens zu unterstützen und ein ausgewogenes Maß zwischen Körper, Geist und Seele zu fördern.

**Anwendung des Fastenkur Paketes:**

Morgens: Starte mit einer Portion Dinkel-Habermus. Dazu eine kleine Tasse Habermus in 2-3 Tassen Wasser 5-10 Minuten köcheln lassen. Genieße dazu unseren Fastentee.

Mittags: 2-3 Teller Hildegard Fastensuppe. Für einen Teller gib ca. 1 EL in 250 ml Wasser und lass die Suppe 5 Minuten leicht köcheln.

Nachmittags: Rühre 1 g (ca. eine Messerspitze) Bitterfein-Pulver in 100 ml Wasser ein und trinke es. Dazu isst du einen frischen Apfel.

Abends: Bereite eine Portion Hildegard Fastensuppe zu und genieße anschließend 2-3 Gewürzkekse.

**Eine genaue Anleitung liegt dem Paket bei.**

**EAN/GTIN:** 9120072391033

**Interne Artikelnummer:** HL391033

**PZN Österreich:** 5231566

**PZN Deutschland:** 19434623