

Buntes Ofengemüse mit Kartoffelmayo überbacken

Rezept fürs Basenfasten

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Brokkoli
- 3 Mohrrüben
- 1 Kohlrabi
- 2 EL Olivenöl
- etwas Natursalz
- 1 TL Pfeffer

Zum Überbacken

- 250 g Kartoffeln
- 100 ml Wasser
- 15 ml Olivenöl
- 15 g Hefeflocken
- etwas Natursalz
- etwas schwarzer Pfeffer



Zubereitung

- Kartoffeln für den Belag schälen und in etwas Salzwasser gar kochen.
- Anschließend mit einem Handrührgerät durchmixen und das Wasser, Olivenöl, Hefeflocken, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles zu einer cremigen Masse mixen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden.
- Mohrrüben und Kohlrabi schälen, waschen und in Stücke schneiden.
- Das Gemüse in eine Schale geben, mit dem Olivenöl vermischen und anschließend die Gewürze unterrühren.

- Gemüse auf das Backblech geben und den Belag gleichmäßig darüber verteilen.
 - Für 30 Minuten überbacken.
 - Das Gemüse kann sowohl warm als auch kalt gegessen werden und man kann natürlich auch andere Gemüsesorte verwenden.
-

Sinnvoll ist es, mal zwischendurch oder auch zum Einstieg eine Woche eine [Basenfasten Kur](#) zu machen. Auf meiner Website habe ich dafür einen passenden 7-Tage Basenfasten Ernährungsplan mit Rezepten und einer detaillierten Anleitung. Wer gern mal schauen möchte, kann dies unter folgendem Link tun [Basenfasten - Rezepte und Anleitung – Die Basenexpertin](#)



▲ Basenfasten

[Die geniale 7-Tage Basenfasten Kur - Der Ernährungsplan incl. Rezepte und detaillierter Anleitung](#)