

7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 So funktioniert das Früchtefasten

10 Genießen, entsäuern, leichter werden

18 Kleine und große Fastengeschenke

24 Ihre täglichen Fastenrituale

32 Ihre Fastenzeit: Tag für Tag

47 Köstliche Rezepte für das Früchtefasten

48 Einstimmendes

60 Fruchtiges

76 Saftiges

90 Gemüsiges

102 Cremiges

109 Service

109 Nützliche Adressen

110 Rezeptregister

111 Sachverzeichnis

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag