

Megan Gilmore

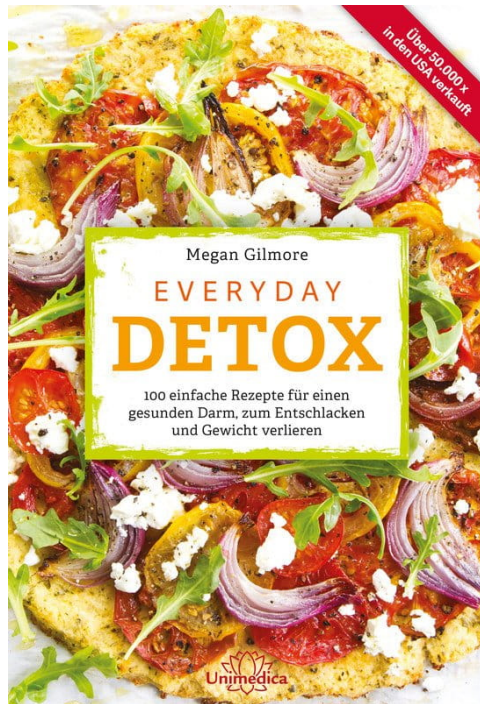
Everyday Detox

Leseprobe

[Everyday Detox](#)

von [Megan Gilmore](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt



45



54



68



83

Einführung ix

1 Detox leicht gemacht 1

2 Detox-freundliche Vorräte anlegen 21

3 Gesunde Flüssignahrung: Säfte und Smoothies 37

Grünkohl-Limonade 38
Gurken-Limonen-Cooler 39
Zurück zu den Wurzeln 40
V6-Saft 42
Bananen-Nuss-Proteinshake 43
Erdbeer-Basilikum-Powerdrink 45
Tropensturm 46
Apple-Pie-Smoothie 47
Schokoladen-Chia-Shake 48
Grüner Pfirsichtrunk 51

4 Frühstückshits 53

Ahorn-Pekan-Knuspermüsli 54
Bananen-Kokosnuss-Muffins 56
Buchweizen-Bananenkuchen 57
Übernacht-Chiapudding 59
Zimtkuchen mit Kokosstreuseln 60
Verlorene Eier mit gesunder Hollandaise 62
Frittata mit roter Paprika und karamellisierten Zwiebeln 65
Kokos-Müsliriegel ohne Backen 66
Zimt-Rosinen-Riegel 67
Bananen-Pfannkuchen 68



86

5 Salate, Dressings und Beilagen 71

Cremiges Jalapeño-Dressing 72
Honig-Senf-Dressing 73
Jeden-Tag-Basilikum-Vinaigrette 75
Hanfsamen-Ranch-Dressing 76
Griechischer Salat für alle Fälle 77
Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78
Chinesischer Kohlsalat 80
Cremiger Caesarsalat 81
Grünkohlsalat 83
Mediterraner Schnippel-Salat 84
Quinoa-Taboulé 85
Mandel-Hummus 86
Spinat-Artischocken-Dip 88
Sautierter Grünkohl 89
Rosenkohl mit Salz und Essig 91
Gebackene Süßkartoffelspalten 92
Käsiges Blumenkohlpuée mit Knoblauch und Kräutern 93
Klassische Guacamole 94
Knusprige Zucchini-Chips 95

6 Suppen, Wraps und Burger 97

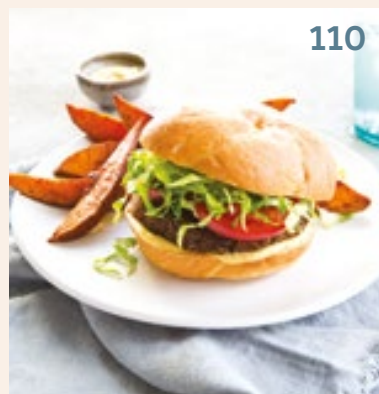
Karotten-Ingwer-Suppe	98
Rote Paprika-Tomaten-Suppe	99
Brokkoli-Käse-Suppe	101
Süßkartoffelsuppe mit Curry	102
Cremige Spargelsuppe	103
Linsen-Chili	104
Rohe Falafel-Wraps	106
Thai-Salatwraps	107
Fisch-Tacos mit Kohlsalat	109
Quinoa-Pilz-Burger	110
Gemüse-Sushis	113
Wildlachs-Burger	115

7 Aufläufe und Soul Food 117

Käsiger Jalapeño-Auflauf	118
Mexikanisches Butternuss-Pilaw	119
Blumenkohl-Bratreis	120
Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln	122
Ölfreies Walnusspesto	123
Gefüllte Süßkartoffeln	124
Gebackene Bratenfüllung	126
Kohlrouladen mit Enchilada-Füllung	127
Blumenkohl-Fladenbrot-Pizza	129
Blumenkohl-Lauch-Gratin	130
»Rindfleisch« mit Brokkoli	131
Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli	133
Italienische »Hackbraten«-Muffins	134
Leichtes Kokosnuss-Curry	136
Pad Thai nach Vorratslage	137
Zucchini-Lasagne	139
Blumenkohl Alfredo	141
Mit Ahornsirup und Senf glasierter Lachs	142

8 Süße Köstlichkeiten 145

Dunkler Schokoladenpudding	146
Mandelmus-Fudge	147
Nussige Schokochips-Cookies	149
Rohe Zitronenriegel	150
Doppelte Schoko-Brownies	152
Heiße Schokolade	153
Erdbeer-Limetten-Sorbet	154
Makronen ohne Backen	156
Schokoladen-Muffins	157
Vanille-Muffins	159
Vegane Schokoladen-Avocado-Buttercreme	160
Vegane Ahorn-Buttercreme	161
Bananen-Softeis	162
Roher Käsekuchen	165
Pfefferminzriegel	166
Würziger Süßkartoffelpudding	167
Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel	168



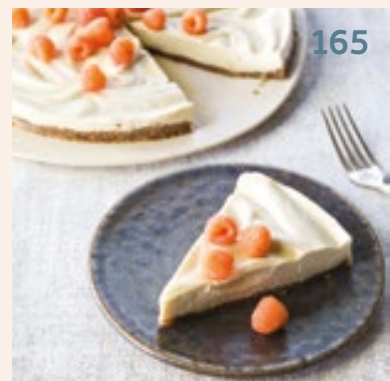
110



129



159



165

9 Bewährte Detox-Grundrezepte 171

Gebackener Spaghetti-Kürbis	172
Grundrezept Blumenkohl-Reis	172
Gemahlene Mandeln	173
Klassischer Kaffeeweißer	174
Einfache Tomatensoße	174
Frischer Kokosnussdrink	175
Enchilada-Soße	176
Hanfdrink	176
Selbst gemachter Mandeldrink	178
Pilzsoße	178
Rohes Mandelmus	179
Rohes Tahini	180
Geröstete rote Paprika	181
Walnuss-Parmesan	181

Detox-freundliche Menüs für Gäste	182
Endnoten	184
Über die Autorin	186
Bibliografie	187
Bezugsquellen	187
Danksagungen	188
Index	190

Einführung

Die Welt der Ernährung kann ganz schön verwirrend sein. Im ständigen Hype um das beste Abnehmprodukt und die neueste Promi-Diät werden wir täglich mit widersprüchlichen Nachrichten bombardiert – und wissen am Ende oft gar nicht mehr, was wir noch essen sollen.

Anstatt wie gebannt auf den vorläufig letzten Diättrend für müheloses Abnehmen und lebenslange Gesundheit zu starren, wollen wir uns deshalb hier lieber auf das konzentrieren, von dem wir wissen, dass es auf jeden Fall funktioniert: eine bedarfsdeckende Ernährung mit vollwertigen Zutaten. Der regelmäßige Verzehr von echten, unverarbeiteten Lebensmitteln ist der Schlüssel zur natürlichen Entgiftung und bringt den Körper zum Vorschein, den Sie sich schon immer gewünscht haben. Die Rezepte in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, denn sie wurden nach vollwertigen Grundsätzen so maßgeschneidert, dass Sie Ihre Ziele sicher erreichen können. Sie werden das ganze Jahr über gut essen, ohne Ihre Lieblingsspeisen aufgeben zu müssen.

Das ist das Besondere an diesem alltagstauglichen Entgiftungskonzept: Anstatt drastische Maßnahmen zu ergreifen, werden Sie Tag für Tag aus gesunden Lebensmitteln zubereitete köstliche Mahlzeiten genießen. Die Rezepte werden Ihnen helfen, Ihre Verdauung zu optimieren und dadurch alle Giftstoffe auf sanfte Weise auszuleiten, sodass Sie sich bald besser fühlen und besser aussehen werden als je zuvor. Und weil Sie Tag für Tag gesundes Essen zu sich nehmen (mit genug Luft für extra Leckerbissen!), werden Sie gleichzeitig mühelos mögliche überflüssige Pfunde verlieren. Und das Beste ist: Alle gewünschten Erfolge erzielen Sie nur dadurch, dass Sie in Ihrer Speisekammer ein paar Tauschgeschäfte vornehmen und für die Zubereitung Ihrer Lieblingsspeisen bessere Zutaten verwenden. Weder Kalorienzählen noch Saftfasten sind dafür notwendig!

MEINE GESCHICHTE

Vielleicht überrascht es Sie zu erfahren, dass ich selbst nie zu einer gesunden Esserin erzogen worden bin – ja, eigentlich genau das Gegenteil! Ich bin in einer Soldatenfamilie aufgewachsen, die ständig umzog und sich vorwiegend von Fertiggerichten aus der Packung und aus Drive-In-Fenstern am Straßenrand ernährte. Ich war es gewohnt, Gerichte in »XL-Größe« zu bestellen und hielt ein Glas Magermilch mit ein paar Löffeln Kakaotrunkpulver für ein vollständiges und gesundes Frühstück.

Trotz dieses starken Hangs zum Fast Food begann mein Interesse am Experimentieren in der Küche schon in jungen Jahren. Zu meinen frühesten Erinnerungen gehört mein erster »Käsekuchen«: eine Scheibe weiches Weißbrot mit je einer dicken Schicht Margarine, Frischkäse und weißem Zucker sowie ein paar bunten Zuckerstreuseln zur Verzierung. Verlockend, oder? Ich war so stolz darauf, dass ich es kaum erwarten konnte, die anderen Mitglieder meiner Familie davon kosten zu lassen. Meine Eltern, solidarisch wie immer, waren tapfer genug, einen Bissen zu probieren, aber Zuckerstreusel kauften sie seitdem nie wieder!

Auch heute noch macht es mir Spaß, meine in der Küche entstandenen Kreationen mit Freunden und Verwandten zu teilen. Zum Glück für uns alle haben sich jedoch meine Zutaten ebenso wie meine Geschmacksknospen seitdem verfeinert. Raffinadezucker und stark verarbeitete Milchersatzprodukte habe ich gegen die natürlichen Originale eingetauscht, freilich ohne dabei irgendwelche Lieblingsspeisen aufzugeben. Und die höherwertigen Zutaten machen meine Mahlzeiten nicht nur gesünder, sondern auch sehr viel leckerer.

Natürlich kam dieser Wandel nicht über Nacht. Mein unbekümmerter Verzehr von Zucker,

Weißmehl und stark verarbeiteten Speisefetten reichte bis in meine Collegezeit, wo mich schließlich das Gefühl ereilte: So kann es nicht weitergehen! Ich fühlte mich aufgedunsen und unbeweglich und stand ratlos vor einem Schrank voller Kleider, die mir alle nicht mehr passten. Meine schlechten Essgewohnheiten – gepaart mit stundenlanger Schreibtischhockerei – hatten mich dick gemacht. Zu dem Zeitpunkt erwachte mein Interesse an meiner Gesundheit und Ernährung. Befeuert wurde es von dem eitlem Wunsch, meinen Kleiderschrank zurückzuerobern.

Beeinflusst von Fitness-Zeitschriften sowie meinen Freundinnen und Freunden am College begann ich wie besessen Kalorien zu zählen, und wurde dabei immer ausgehungert und gereizter. Zwar verlor ich einiges an Gewicht, konnte aber den ganzen Tag über an nichts anderes mehr denken als an Essen und an Kalorien. Die Mahlzeiten waren kein Vergnügen mehr, sondern nur noch eine kräfte- raubende Rechenübung und Willensanstrengung. Trotz aller Bemühungen konnte ich mich aber nie an ein strenges Kalorienlimit halten, weil ein unüberwindlicher Heißhunger mich in die nächste Essattacke trieb. Dies führte zu dem Gefühl, gründlich versagt zu haben, und dem Vorsatz, am nächsten Tag mit einer noch strengeren Diät für meine Verfehlungen zu büßen. So verbrachte ich meine gesamte Studienzeit im Bann des Jo-Jo-Effekts.

In den darauffolgenden Jahren quälte ich mich von einer Diät zur anderen, darunter Low-Carb, Low-Fat, Rohkost und vegan – immer in der Hoffnung, irgendwann einmal doch noch die Wunderlösung für meine Gewichtsprobleme zu finden. Doch ganz egal, welche Diät ich ausprobierte, keine schenkte mir die nachhaltige Lösung, nach der ich mich so sehnte.

Erst nach zahlreichen vergeblichen Versuchen wurde mir klar, dass all die Diäten bei mir

gar nicht wirken konnten, weil ich sie mit einer »Alles oder nichts«-Mentalität anging. Entweder ich war auf Diät oder ich war es nicht – und wenn ich einmal vom rechten Weg abgekommen war, gab es auf längere Zeit kein Halten mehr. Ich versank in einem Riesensumpf aus Mayonnaise und Nuss-Nougat-Creme. Der ständige Teufelskreis aus Essattacken und Entbehrungen nahm meinen Körper mit. Bald hatte ich mehr Falten und Cellulite-Dellen als in meinem Alter zu erwarten. Was als eitler Abspeckversuch begonnen hatte, endete damit, dass ich schlechter aussah und mich schlimmer fühlte als je zuvor.

Erst als ich all den drastischen Diäten abschwor, sah ich endlich Ergebnisse. Der Schlüssel dazu, meinem Körper Heilung zu bringen und den Jo-Jo-Teufelskreis zu durchbrechen, bestand darin, die Qualität meiner Lebensmittel zu ändern. Ich brauchte gar nicht ganze Lebensmittelgruppen radikal zu streichen oder mir völlig unrealistische Kalorien-Obergrenzen zu setzen. Ich lernte, dass Diäten wie Pendel funktionieren: Je stärker sie in die eine Richtung ausschlagen, desto drastischer werden sie am Ende in die andere Richtung zurückschwingen und in eine gewaltigen Essattacke münden. Erst indem ich graduelle, leicht handhabbare Veränderungen vornahm, hatte ich schließlich Erfolg.

Für mich begannen diese graduellen Veränderungen in der Küche. Meine Leidenschaft fürs Kochen war ungebrochen, doch entschied ich mich dafür, den Fokus auf die Zubereitung köstlicher Mahlzeiten aus echten, vollwertigen Zutaten zu richten. An diesem Punkt erwiesen sich meine früheren Fast-Food-Gewohnheiten sowie mein wählerischer Gaumen als praktisch. Ich konnte meine alten Lieblings Speisen neu erfinden, ohne dass sie allzu gesund schmeckten. Indem ich mir alle Speisen gönnte, die ich wollte – bloß eben aus besseren Zutaten zubereitet –, fühlte ich

mich sowohl körperlich als auch emotional zufriedengestellt und war glücklich darüber, dass mir meine Kleider wieder passten!

Mit dieser neuen Leidenschaft für Ernährung und Gesundheit – gepaart mit dem Wunsch, anderen zu helfen –, besuchte ich das Institute of Integrative Nutrition, um mich zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin ausbilden zu lassen. Anschließend studierte ich Ernährungswissenschaft am NHI-College. Ich erhielt gründliche Einblicke in die präventiven Vorteile einer ganzheitlichen Ernährung und einer entsprechenden Neuausrichtung des Lebensstils. In diesem Zusammenhang lernte ich auch sehr viel von meiner Kollegin Natalia Rose, die mit ihrer erfrischend neuen Herangehensweise meinen Blick dafür schärfte, dass es nicht nur darauf ankommt, was wir essen, sondern auch mindestens ebenso stark darauf, wie wir es zu uns nehmen. Dieses neue Wissen wollte ich unbedingt mit anderen teilen.

Seitdem veröffentliche ich meine Rezepte und Tipps zum gesunden Leben auf Detoxinista.com – immer in der Hoffnung, dass meine eigenen Erfahrungen anderen, die in der Vergangenheit ebenso mit den verschiedensten Diäten gekämpft haben wie ich, helfen können. (Unter Detoxinista.com/cookbook können Sie auch weitere Fotos zu den Rezepten in diesem Buch anschauen).

Zwar geistern heutzutage viele widersprüchliche Ratschläge zum Thema Ernährung umher. Ein Punkt, in dem die meisten Fachleute übereinstimmen, ist jedoch die Feststellung, dass der Verzehr von vollwertigen, möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln ein Schritt in die richtige Richtung ist. Genau dieses Prinzip liegt auch meinen Rezepten zugrunde, deshalb hoffe ich, dass sie Ihnen ebenso gut schmecken werden wie mir und meiner Familie!





Frittata mit roter Paprika und karamellisierten Zwiebeln

TIERISCHES EIWEISS | **GF** **NF** **SF** **ZF** | Ergibt 4-6 Portionen

An Frittatas gefällt mir, dass sie zügiger fertig sind als Omeletts und eine hungrige Meute schneller satt machen als einzeln gebratene Eier. Nehmen Sie unbedingt eine Pfanne, die nicht nur herd-, sondern auch ofenfest ist, damit Sie die Frittata von der Herdplatte in den Ofen geben können, ohne ein zweites Gefäß dreckig zu machen. Das sättigende, proteinhaltige Gericht können Sie zu jeder Tageszeit genießen.

1 EL Butter
½ gelbe Zwiebel, in
dünne Scheiben
geschnitten
1 rote Paprikaschote,
entkernt und gehackt
1 große Handvoll junger
Spinat
8 Eier
¼ TL Meersalz
60 g Ziegenweiskäse,
zerbröselt

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Butter in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebelscheiben zugeben und goldbraun sautieren (etwa 8-10 Minuten). Paprika einrühren und weitere 5 Minuten braten, zuletzt Spinat 1 weitere Minute mitgaren lassen, bis er zusammenfällt.
3. Eier und Salz in einer großen Schüssel mit der Gabel gut verschlagen. Eier in die Pfanne gießen und das Gemüse mit der Gabel herunterdrücken, sodass es ganz von der Eimischung bedeckt ist. Ziegenkäse drüberstreuen, dann die Pfanne in den Ofen stellen und Frittata backen, bis die Oberfläche fest und leicht gebräunt ist (10-15 Minuten).
4. Frittata in Stücke schneiden und noch warm servieren.

EIGELB NICHT WEGLASSEN! Auch wenn Eigelb jahrelang verteufelt wurde – neuere Forschungen zeigen, dass der Verzehr ganzer Eier die Anfälligkeit für Herzinfarkte oder Schlaganfälle nicht vergrößert und Menschen, die mehr Eier essen, in Wirklichkeit sogar einem niedrigeren Schlaganfallrisiko unterliegen.²⁴ Cholesterin ist für den menschlichen Körper lebensnotwendig, weshalb unsere Leber es auch produziert, wenn wir über die Ernährung nicht genug davon bekommen. Wenn wir Cholesterin essen, braucht der Körper also weniger selbst zu produzieren. Fast alle Nährstoffe des Eis stecken im Eigelb, darunter B-Vitamine und Cholin für eine gesunde Hirnfunktion sowie Antioxidantien wie Lutein und Zeaxanthin, die für die Augengesundheit wichtig sind. Wenn Sie das ganze Ei mit Eiweiß und Eigelb essen, bekommen Sie mehr Nährstoffe für Ihr Geld und fühlen sich noch lange Zeit nach der Mahlzeit gesättigt und zufrieden.



Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli

NÜSSE/SAMEN/TROCKENFRÜCHTE | GF MF SF ZF EF V | Ergibt 4-6 Portionen

Wer keine Milchprodukte verzehren kann oder will, braucht auf den altbewährten Kinderliebbling nicht zu verzichten. Aus cremigen Cashewkernen gemacht, bezieht die vegane Käsesoße ihr köstliches Aroma aus einer raffinierten, an Protein und B-Vitaminen reichen Kombination von Zitronensaft, Salz und Hefeflocken. Werden die Cashewkerne vorher eingeweicht, sind sie einfacher zu pürieren und zu verdauen, doch sollten sie nicht länger als 2 Stunden im Wasser bleiben, weil sie sonst eine schleimige Konsistenz annehmen können. Werten Sie dieses Gericht weiter auf, indem Sie gerösteten Brokkoli einrühren, der eine ansprechende Konsistenz und ein tolles Aroma beisteuert – von einer Extradosis wertvoller Nährstoffe gar nicht erst zu sprechen. Bestreuen Sie das Ganze dann noch mit Walnuss-Parmesan und Sie haben ein erstaunlich authentisches und köstliches Semmelbrösel-Topping.

1 Gebackener Spaghetti-Kürbis (siehe Seite 172)

GERÖSTETER BROKKOLI

250 g Brokkoliröschen, grob gehackt

1 EL geschmolzenes Kokosnussöl

¼ TL Meersalz

KÄSESOSSE:

200 g ganze, rohe Cashewkerne, bis zu 2 Stunden eingeweicht, abgetropft und gut abgespült (siehe Seite 29)

180 ml selbst gemachter Mandeldrink (siehe Seite 178)

4 EL Hefeflocken

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 TL Meersalz

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Dijonsenf

Walnuss-Parmesan (siehe Seite 181), zum Garnieren

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Spaghetti-Kürbis nach den Anweisungen im Rezept auf Seite 172 zubereiten und 40 Minuten backen. Währenddessen den Brokkoli vorbereiten.

2. Brokkoli rösten: In einer großen Schüssel Brokkoli, Kokosnussöl und Salz gut vermengen. In einer Schicht (ohne Überlappungen) auf einem Backblech ausbreiten. Sobald der Kürbis 40 Minuten gebacken hat, Backofen auf 180 °C herunterstellen und das Blech mit Brokkoli zusätzlich in den Ofen schieben. Kürbis und Brokkoli weitere 20 Minuten backen, bis die Kürbisschale hellbraun geworden ist und sich leicht mit einer Gabel einstechen lässt. Auch der Brokkoli sollte leicht gebräunt sein.

3. Käsesoße zubereiten: Cashewkerne, Mandeldrink, Hefeflocken, Zitronensaft, Salz, Knoblauchpulver und Senf in einen Hochleistungsmixer geben und cremig pürieren.

4. Spaghetti-Kürbis aus dem Ofen nehmen, das gekochte Fruchtfleisch vorsichtig herauskratzen und dabei in spaghettiartige Stränge ziehen. Käsesoße über die heißen Kürbis-Nudeln geben, gerösteten Brokkoli einrühren, mit Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

VARIATION: 450 g herkömmliche Nudeln verwenden. Gerösteten Brokkoli und Käsesoße wie oben beschrieben zubereiten, dann die Nudeln nach der Anweisung auf der Packung garen, 8 EL vom Kochwasser aufheben und in die Käsesoße rühren. Mit Nudeln aus Getreide ist die Soße nicht optimal kombiniert, erleichtert aber allen, die ihre Lieblingsgerichte vermissen, den Übergang zu einer gesünderen Ernährung.

Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel

NÜSSE/SAMEN/TROCKENFRÜCHTE | GF MF SF EF V | Ergibt 16 Riegel

Diese Riegel sehen ebenso eindrucksvoll aus wie sie schmecken, sind aber ganz einfach herzustellen. Gehaltvolle Pekannüsse und ballaststoffreiche Datteln liefern reichlich Mineralstoffe, darunter Magnesium, Mangan, Kupfer und Eisen. Die Schokoschicht strotzt nur so vor Antioxidantien. Weil alle Zutaten rohköstlich sind und die Riegel auch nicht gebacken werden, sollten sie direkt aus dem Kühlschrank oder Tiefkühler serviert werden.

BODEN UND TOPPING

360 g rohe Pekannuss-
hälften

8 weiche Datteln,
entkernt

60 ml geschmolzenes
Kokosnussöl

½ TL Meersalz

SCHOKOLADEN- FÜLLUNG

60 g rohes Kakaopulver

60 ml geschmolzenes
Kokosnussöl

60 ml Ahornsirup
(Zimmertemperatur)

1. Eine quadratische Backform (23 × 23 cm) mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.
2. Boden und Topping zubereiten: Pekannüsse in einen Mixer geben und fein vermahlen. Datteln, Kokosnussöl und Salz zugeben und zu einem Teig verarbeiten, der, zwischen zwei Fingern gedrückt, deutlich zusammenklebt.
3. Eine gute Handvoll dieser Mischung für das Streuseltopping aufheben und den Rest des Teigs gleichmäßig auf den Boden der vorbereiteten Backform drücken.
4. Füllung zubereiten: In einer mittelgroßen Schüssel Kakaopulver, Kokosnussöl und Sirup mit einem Schneebesen gut verrühren. Füllung auf den Boden gießen und mit einem Spatel glatt streichen.
5. Restlichen Teig zerkrümeln, als Streusel über die Füllung streuen und mit den Händen sanft festdrücken. Form für mindestens 2 Stunden in den Tiefkühler stellen, die gefrorene Masse anschließend in Riegel schneiden und noch kühl servieren.



Über die Autorin



Megan Gilmore ist der kulinarisch-kreative Kopf hinter *Detoxinista.com*, einer Website, die es sich zum Ziel gesetzt hat, gesunde Ernährung verständlicher und leichter umsetzbar zu machen. Dass sie nicht von Kindheit an zur gesunden Esserin erzogen wurde, kommt ihr heute zugute, weil es ihr – ebenso wie ihrer Liebe zum Backen – hilft, gängige Lieblings Speisen mit vollwertigen Zutaten in gesunder Version neu zu erfinden, ohne bei Geschmack oder Konsistenz Abstriche machen zu müssen. Megan ist geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und ihre Rezepte erscheinen in renommierten Zeitungen wie *The Guardian* sowie in großen Zeitschriften wie *Shape* und *Clean Eating*. Mit ihrem Mann und ihrem Sohn wohnt sie in Los Angeles, Kalifornien.

Index

A

Ahorn-Pekan-Knuspermüsli 54
Ahornsirup 22
Apfelessig 22
Apple-Pie-Smoothie 47
Artischocken
 Salat aus geröstetem
 Gemüse mit Schalotten-
 Vinaigrette 78
 Spinat-Artischocken-Dip 88
Auflauf
 Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Avocado
 Dunkler
 Schokoladenpudding 146
 Gefüllte Süßkartoffeln 124
 Gemüse-Sushis 113
 Mexikanisches Butternuss-
 Pilaw 119
 Salat aus geröstetem
 Gemüse mit Schalotten-
 Vinaigrette 78
 Vegane Schokoladen-
 Avocado-Buttercreme 160

B

Bananen
 Bananen-Kokosnuss-
 Muffins 56
 Bananen-Nuss-
 Proteinshake 43
 Bananen-Pfannkuchen 68
 Bananen-Softeis 162
 Buchweizen-
 Bananenkuchen 57
Basilikum
 Erdbeer-Basilikum-
 Powerdrink 45
 Ölfreies Walnusspesto 123
Bisphenol A 2
Blumenkohl
 Blumenkohl Alfredo 141
 Blumenkohl-Bratreis 120
 Blumenkohl-Fladenbrot-
 Pizza 129
 Blumenkohl-Lauch-
 Gratin 130

 Käsiges Blumenkohlpüree 93
 Verlorene Eier mit gesunder
 Hollandaise 62
Blumenkohl-Reis 172
Bohnen, schwarze
 Kohlrouladen mit Enchilada-
 Füllung 127
Bratenfüllung 126
Bratreis 120
Brokkoli
 Brokkoli-Käse-Suppe 101
 „Rindfleisch“ mit
 Brokkoli 131
 Vegane Mac’n’Cheese mit
 geröstetem Brokkoli 133
Brownies 152
Buchweizen-
 Bananenkuchen 57
Buchweizenmehl 22
Burger
 Quinoa-Pilz-Burger 110
 Wildlachs-Burger 115
Butter 22
Butternuss-Kürbis
 Mexikanischer Butternuss-
 Pilaw 119

C

Cashewkerne
 Cremiger Caesarsalat 81
 Rohe Zitronenriegel 150
 Vegane Mac’n’Cheese mit
 geröstetem Brokkoli 133
Chili
 Linsen-Chili 104
Chinesischer Kohlsalat 80
Cremiger Caesarsalat 81
Cremiges Jalapeño-Dressing 72
Cremige Spargelsuppe 103

D

Datteln 23
 Hanfdrink 176
 Rohe Zitronenriegel 150
 Schokoladen-Pekanstreusel-
 Riegel 168

Detox

 Definition 2
Dijonsenf 23
Dip
 Spinat-Artischocken-Dip 88
Doppelte Schoko-Brownies 152
Dressing
 Cremiges Jalapeño-
 Dressing 72
 Hanfsamen-Senf-Dressing 76
 Honig-Senf-Dressing 73
 Jeden-Tag-Basilikum-
 Vinaigrette 75
Dunkler
 Schokoladenpudding 146

E

Eier
 Bio, aus Freilandhaltung 23
 Frittata mit roter Paprika
 und karamellisierten
 Zwiebeln 65
 Verlorene Eier mit gesunder
 Hollandaise 62
Einfache Tomatensoße 174
Eintopf
 Linsen-Chili 104
Eis
 Bananen-Softeis 162
Enchilada-Soße 176
Erdbeeren
 Erdbeer-Basilikum-
 Powerdrink 45
 Erdbeer-Limetten-Sorbet 154

F

Fisch 23
 Fisch-Tacos mit
 Kohlsalat 109
 Mit Ahornsirup und Senf
 glasierter Lachs 142
 Wildlachs-Burger 115
Fleisch 23
Frischer Kokosnussdrink 175
Frittata mit roter Paprika
 und karamellisierten
 Zwiebeln 65

G

Gebackene Bratenfüllung 126
Gebackener Spaghetti-
Kürbis 172
Gebackene
Süßkartoffelspalten 92
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Gemahlene Mandeln 173
Gemüse
frisch 29
Gemüse-Sushis 113
Geröstete rote Paprika 181
Gesättigte Fettsäuren 25
Gewürze 27
Gluten 30
Griechischer Salat für alle
Fälle 77
Grundregeln 8
Ausnahmen 9
Grundrezept Blumenkohl-
Reis 172
Grüner Pfirsichtrunk 51
Grünkohl
Grünkohl-Limonade 38
Grünkohlsalat 83
Sautierter Grünkohl 89
Gurken-Limonen-Cooler 39

H

Hanfdrink 176
Hanfsamen
Bananen-Nuss-
Proteinshake 43
geschält 23
Hanfsamen-Ranch-
Dressing 76
Kokos-Müsliriegel ohne
Backen 66
Hefeflocken 25
Heiße Schokolade 153
Honig
Honig-Senf-Dressing 73
kalt geschleudert 25

I

Ingwer
Blumenkohl-Bratreis 120
Leichtes Kokosnuss-
Curry 136
„Rindfleisch“ mit
Brokkoli 131
Thai-Salatwraps 107

Würziger

Süßkartoffelpudding 167
Zurück zu den Wurzeln! 40
Italienische „Hackbraten“-
Muffins 134

J

Jeden-Tag-Basilikum-
Vinaigrette 75

K

Kaffeeweißer 174
Kakaopulver 25
Doppelte Schoko-
Brownies 152
Dunkler
Schokoladenpudding 146
Heiße Schokolade 153
Makronen ohne Backen 156
Pfefferminzriegel 166
Schokoladen-Chia-Shake 48
Schokoladen-Pekanstreusel-
Riegel 168
Vegane Schokoladen-
Avocado-Buttercreme 160
Karotten
Karotten-Ingwer-Suppe 98
Thai-Salatwraps 107
Zurück zu den Wurzeln! 40
Käse

Blumenkohl-Fladenbrot-
Pizza 129
Blumenkohl-Lauch-
Gratin 130
Brokkoli-Käsesuppe 101
Frittata mit roter Paprika
und karamellisierten
Zwiebeln 65
Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Käsiges Blumenkohlpüree
mit Knoblauch und
Kräutern 93
Zucchini-Lasagne 139
Klassische Guacamole 94
Klassischer Kaffeeweißer 174
Knusprige Zucchini-Chips 95
Kohl
Chinesischer Kohlsalat 80
Fisch-Tacos mit
Kohlsalat 109
Kohlrouladen mit Enchilada-
Füllung 127

Pad Thai nach

Vorratslage 137
Kokosnuss
Bananen-Kokosnuss-
Muffins 56
Bananen-Pfannkuchen 68
Kokos-Müsliriegel ohne
Backen 66
Kokosnuss-Aminos-Soße 25
Kokosnussessig (roh) 26
Kokosnuss, frisch 175
Kokosnussmehl 25
Kokosnussöl 26
Kokosraspeln 27
Tropensturm 46
Kräuter
getrocknet 27
Küchenhelfer 31
Kürbis
Cremige Kürbis-Salbei-
Nudeln 122
Gebackener Spaghetti-
Kürbis 172
Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Mexikanisches Butternuss-
Pilaw 119
Pad Thai nach
Vorratslage 137
Vegane Mac'n'Cheese mit
geröstetem Brokkoli 133

L

Lasagne
Zucchini-Lasagne 139
Lebensmittelkategorien 6
Leichtes Kokosnuss-Curry 136
Linsen-Chili 104

M

Makronen ohne Backen 156
Mandeldrink
Apple-Pie-Smoothie 47
Bananen-Nuss-
Proteinshake 43
Blumenkohl Alfredo 141
Cremige Kürbis-Salbei-
Nudeln 122
Dunkler
Schokoladenpudding 146
Erdbeer-Basilikum-
Powerdrink 45
Grüner Pfirsichtrunk 51

Heiße Schokolade 153
 Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99
 Schokokaden-Chia-Shake 48
 Süßkartoffelsuppe mit Curry 102
 Übernacht-Chiapudding 59
 Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli 133
 Würziger Süßkartoffelpudding 167
 Mandeldrink, selbst gemacht 178
 Mandel-Hummus 86
 Mandelmehl 27
 Nussige Schokochips-Cookies 149
 Pfefferminzriegel 166
 Mandelmus 179
 Makronen ohne Backen 156
 Mandelmus-Fudge 147
 Pad Thai nach Vorratslage 137
 Mandeln
 Gemahlene Mandeln 173
 Klassischer Kaffeeweißer 174
 Selbst gemachter Mandeldrink 178
 Mediterraner Schnippel-Salat 84
 Meersalz 27
 Mexikanisches Butternuss-Pilaw 119
 Milch
 Milchprodukte 27
 Ziegenmilch 28
 Mit Ahornsirup und Senf glasierter Lachs 142
 Muffins
 Bananen-Kokosnuss-Muffins 56
 Schokoladen-Muffins 157
 Vanille-Muffins 159

N

Neutrale Lebensmittel 9
 Nicht-stärkehaltiges Gemüse 9
 Nüsse 28. Siehe auch Walnüsse; Siehe auch Pekannüsse; Siehe auch Cashewkerne; Siehe auch Mandeln

O

Obst
 frisch 29
 Ölfreies Walnusspesto 123
 Olivenöl 28

P

Pad Thai nach Vorratslage 137
 Paprika, geröstete rote 181
 Pasta
 Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln 122
 Pekannüsse
 Ahorn-Pekan-Knuspermüsli 54
 Rohe Zitronenriegel 150
 Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168
 Thai-Salatwraps 107

Pesto

Ölfreies Walnusspesto 123

Petersilie

Grüner Pfirsichtrunk 51

Pfefferminzriegel 166

Pfirsiche

Grüner Pfirsichtrunk 51

Pilze

Gebratene Bratenfüllung 126

Italienische „Hackbraten“-

Muffins 134

Pilzsoße 178

Quinoa-Pilz-Burger 110

„Rindfleisch“ mit Brokkoli 131

Zucchini-Lasagne 139

Pizza

Blumenkohl-Fladenbrot-

Pizza 129

Protein, tierisch 8

Pudding

Dunkler

Schokoladenpudding 146

Übernacht-Chiapudding 59

Q

Quinoa 30

Quinoa-Pilz-Burger 110

Quinoa-Taboulé 85

R

Riegel

Kokos-Müsliriegel ohne Backen 66
 Pfefferminzriegel 166

Rohe Zitronenriegel 150

Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168

Zimt-Rosinen-Riegel 67

Rohe Falafel-Wraps 106

Roher Käsekuchen 165

Rohes Mandelmus 179

Rohes Tahini 180

Rohe Zitronenriegel 150

Rosenkohl mit Salz und Essig 91

Rosinen

Zimt-Rosinen-Riegel 67

Rote Bete

Zurück zu den Wurzeln! 40

Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99

S

Saft

Grünkohl-Limonade 38

Gurken-Limonen-Cooler 39

V6-Saft 42

Zurück zu den Wurzeln! 40

Salat

Chinesischer Kohlsalat 80

Cremiger Caesarsalat 81

Griechischer Salat für alle Fälle 77

Grünkohlsalat 83

Mediterraner Schnippel-Salat 84

Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78

Salbei

Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln 122

Gebackene Bratenfüllung 126

Salz

Meersalz 27

Samen 28

Sautierter Grünkohl 89

Schokochips 23

Doppelte Schoko-

Brownies 152

Nussige Schokochips-Cookies 149

Schokoladen-Avocado-

Buttercreme 160

Schokoladen-Chia-Shake 48

Schokoladen-Muffins 157

Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168

Selbst gemachter
Mandeldrink 178

Senf
Dijonsenf 23

Smoothie
Apple-Pie-Smoothie 47
Bananen-Nuss-
Proteinshake 43
Erdbeer-Basilikum-
Powerdrink 45
Grüner Pfirsichtrunk 51
Schokoladen-Chia-Shake 48
Tropensturm 46

Sojasoße 30

Sorbet 154

Soße
Einfache Tomatensoße 174
Enchilada-Soße 176
Pilzsoße 178

Spaghetti-Kürbis
Gebackener Spaghetti-
Kürbis 172
Käsiger Jalapeno-Auflauf 118

Spargel
Cremige Spargelsuppe 103
Salat aus geröstetem
Gemüse mit Schalotten-
Vinaigrette 78

Spinat
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Spinat-Artischocken-Dip 88

Standreibe 33

Stärkehaltige Lebensmittel 8

Stevia 22

Suppe
Brokkoli-Käse-Suppe 101
Cremige Spargelsuppe 103
Karotten-Ingwer-Suppe 98
Linsen-Chili 104
Rote Paprika-Tomaten-
Suppe 99
Süßkartoffelsuppe mit
Curry 102

Sushi
Gemüse-Sushis 113

Süßkartoffeln
Gebackene
Süßkartoffelspalten 92
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Kohlrouladen mit Enchilada-
Füllung 127
Süßkartoffelsuppe mit
Curry 102
Vegane Ahorn-
Buttercreme 161
Würziger
Süßkartoffelpudding 167

Süßstoffe
künstliche 22

T

Tacos
Fisch-Tacos mit
Kohlsalat 109

Tahini
Cremiges Jalapeño-
Dressing 72
Mandel-Hummus 86
Rohes Tahini 180

Tamari-Sojasoße 30

Thai-Salatwraps 107

Tomaten
Einfache Tomatensoße 174
Enchilada-Soße 176
Rote Paprika-Tomaten-
Suppe 99

Toxische Substanzen 5

Trockenfrüchte 30

Tropensturm 46

U

Übernacht-Chiapudding 59

V

V6-Saft 42
Vanille-Muffins 159
Vegane Ahorn-Buttercreme 161
Vegane Mac'n'Cheese mit
geröstetem Brokkoli 133

Vegane Schokoladen-Avocado-
Buttercreme 160

Verdauung 5

Verlorene Eier mit gesunder
Hollandaise 62

Vollmilchprodukte 130

W

Walnüsse
Bananen-Nuss-
Proteinshake 43
Ölfreies Walnusspesto 123
Rohe Falafel-Wraps 106
Walnussparmesan 181
Zimt-Rosinen-Riegel 67

Walnuss-Parmesan 181

Wildlachs-Burger 115

Wirsing
Kohlrouladen mit Enchilada-
Füllung 127

Wraps
Rohe Falafel-Wraps 106
Thai-Salatwraps 107

Würziger
Süßkartoffelpudding 167

Z

Ziegenmilch 28
Ziegenmilchjoghurt
Blumenkohl-Lauch-
Gratin 130

Zimt
Würziger
Süßkartoffelpudding 167
Zimtkuchen mit
Kokosstreuseln 60
Zimt-Rosinen-Riegel 67

Zucchini
Blumenkohl Alfredo 141
Knusprige Zucchini-Chips 95
Ölfreies Walnusspesto 123
Roher Käsekuchen 165

Zucchini-Lasagne 139

Zurück zu den Wurzeln 40

Inhalt



45



54



68



83

Einführung ix

1 Detox leicht gemacht 1

2 Detox-freundliche Vorräte anlegen 21

3 Gesunde Flüssignahrung: Säfte und Smoothies 37

Grünkohl-Limonade 38
Gurken-Limonen-Cooler 39
Zurück zu den Wurzeln 40
V6-Saft 42
Bananen-Nuss-Proteinshake 43
Erdbeer-Basilikum-Powerdrink 45
Tropensturm 46
Apple-Pie-Smoothie 47
Schokoladen-Chia-Shake 48
Grüner Pfirsichtrunk 51

4 Frühstückshits 53

Ahorn-Pekan-Knuspermüsli 54
Bananen-Kokosnuss-Muffins 56
Buchweizen-Bananenkuchen 57
Übernacht-Chiapudding 59
Zimtkuchen mit Kokosstreuseln 60
Verlorene Eier mit gesunder Hollandaise 62
Frittata mit roter Paprika und karamellisierten Zwiebeln 65
Kokos-Müsliriegel ohne Backen 66
Zimt-Rosinen-Riegel 67
Bananen-Pfannkuchen 68



86

5 Salate, Dressings und Beilagen 71

Cremiges Jalapeño-Dressing 72
Honig-Senf-Dressing 73
Jeden-Tag-Basilikum-Vinaigrette 75
Hanfsamen-Ranch-Dressing 76
Griechischer Salat für alle Fälle 77
Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78
Chinesischer Kohlsalat 80
Cremiger Caesarsalat 81
Grünkohlsalat 83
Mediterraner Schnippel-Salat 84
Quinoa-Taboulé 85
Mandel-Hummus 86
Spinat-Artischocken-Dip 88
Sautierter Grünkohl 89
Rosenkohl mit Salz und Essig 91
Gebackene Süßkartoffelspalten 92
Käsiges Blumenkohlpuée mit Knoblauch und Kräutern 93
Klassische Guacamole 94
Knusprige Zucchini-Chips 95

6 Suppen, Wraps und Burger 97

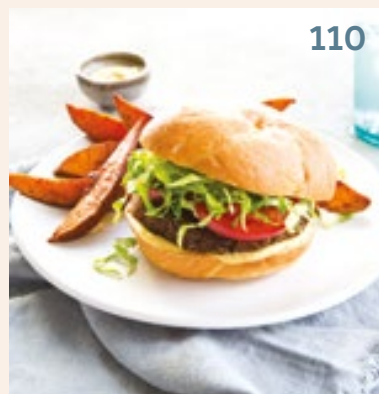
Karotten-Ingwer-Suppe	98
Rote Paprika-Tomaten-Suppe	99
Brokkoli-Käse-Suppe	101
Süßkartoffelsuppe mit Curry	102
Cremige Spargelsuppe	103
Linsen-Chili	104
Rohe Falafel-Wraps	106
Thai-Salatwraps	107
Fisch-Tacos mit Kohlsalat	109
Quinoa-Pilz-Burger	110
Gemüse-Sushis	113
Wildlachs-Burger	115

7 Aufläufe und Soul Food 117

Käsiger Jalapeño-Auflauf	118
Mexikanisches Butternuss-Pilaw	119
Blumenkohl-Bratreis	120
Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln	122
Ölfreies Walnusspesto	123
Gefüllte Süßkartoffeln	124
Gebackene Bratenfüllung	126
Kohlrouladen mit Enchilada-Füllung	127
Blumenkohl-Fladenbrot-Pizza	129
Blumenkohl-Lauch-Gratin	130
»Rindfleisch« mit Brokkoli	131
Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli	133
Italienische »Hackbraten«-Muffins	134
Leichtes Kokosnuss-Curry	136
Pad Thai nach Vorratslage	137
Zucchini-Lasagne	139
Blumenkohl Alfredo	141
Mit Ahornsirup und Senf glasierter Lachs	142

8 Süße Köstlichkeiten 145

Dunkler Schokoladenpudding	146
Mandelmus-Fudge	147
Nussige Schokochips-Cookies	149
Rohe Zitronenriegel	150
Doppelte Schoko-Brownies	152
Heiße Schokolade	153
Erdbeer-Limetten-Sorbet	154
Makronen ohne Backen	156
Schokoladen-Muffins	157
Vanille-Muffins	159
Vegane Schokoladen-Avocado-Buttercreme	160
Vegane Ahorn-Buttercreme	161
Bananen-Softeis	162
Roher Käsekuchen	165
Pfefferminzriegel	166
Würziger Süßkartoffelpudding	167
Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel	168



110



129



159



165

9 Bewährte Detox-Grundrezepte 171

Gebackener Spaghetti-Kürbis	172
Grundrezept Blumenkohl-Reis	172
Gemahlene Mandeln	173
Klassischer Kaffeeweißer	174
Einfache Tomatensoße	174
Frischer Kokosnussdrink	175
Enchilada-Soße	176
Hanfdrink	176
Selbst gemachter Mandeldrink	178
Pilzsoße	178
Rohes Mandelmus	179
Rohes Tahini	180
Geröstete rote Paprika	181
Walnuss-Parmesan	181

Detox-freundliche Menüs für Gäste	182
Endnoten	184
Über die Autorin	186
Bibliografie	187
Bezugsquellen	187
Danksagungen	188
Index	190

Einführung

Die Welt der Ernährung kann ganz schön verwirrend sein. Im ständigen Hype um das beste Abnehmprodukt und die neueste Promi-Diät werden wir täglich mit widersprüchlichen Nachrichten bombardiert – und wissen am Ende oft gar nicht mehr, was wir noch essen sollen.

Anstatt wie gebannt auf den vorläufig letzten Diättrend für müheloses Abnehmen und lebenslange Gesundheit zu starren, wollen wir uns deshalb hier lieber auf das konzentrieren, von dem wir wissen, dass es auf jeden Fall funktioniert: eine bedarfsdeckende Ernährung mit vollwertigen Zutaten. Der regelmäßige Verzehr von echten, unverarbeiteten Lebensmitteln ist der Schlüssel zur natürlichen Entgiftung und bringt den Körper zum Vorschein, den Sie sich schon immer gewünscht haben. Die Rezepte in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, denn sie wurden nach vollwertigen Grundsätzen so maßgeschneidert, dass Sie Ihre Ziele sicher erreichen können. Sie werden das ganze Jahr über gut essen, ohne Ihre Lieblingsspeisen aufgeben zu müssen.

Das ist das Besondere an diesem alltagstauglichen Entgiftungskonzept: Anstatt drastische Maßnahmen zu ergreifen, werden Sie Tag für Tag aus gesunden Lebensmitteln zubereitete köstliche Mahlzeiten genießen. Die Rezepte werden Ihnen helfen, Ihre Verdauung zu optimieren und dadurch alle Giftstoffe auf sanfte Weise auszuleiten, sodass Sie sich bald besser fühlen und besser aussehen werden als je zuvor. Und weil Sie Tag für Tag gesundes Essen zu sich nehmen (mit genug Luft für extra Leckerbissen!), werden Sie gleichzeitig mühelos mögliche überflüssige Pfunde verlieren. Und das Beste ist: Alle gewünschten Erfolge erzielen Sie nur dadurch, dass Sie in Ihrer Speisekammer ein paar Tauschgeschäfte vornehmen und für die Zubereitung Ihrer Lieblingsspeisen bessere Zutaten verwenden. Weder Kalorienzählen noch Saftfasten sind dafür notwendig!

MEINE GESCHICHTE

Vielleicht überrascht es Sie zu erfahren, dass ich selbst nie zu einer gesunden Esserin erzogen worden bin – ja, eigentlich genau das Gegenteil! Ich bin in einer Soldatenfamilie aufgewachsen, die ständig umzog und sich vorwiegend von Fertiggerichten aus der Packung und aus Drive-In-Fenstern am Straßenrand ernährte. Ich war es gewohnt, Gerichte in »XL-Größe« zu bestellen und hielt ein Glas Magermilch mit ein paar Löffeln Kakaotränkepulver für ein vollständiges und gesundes Frühstück.

Trotz dieses starken Hangs zum Fast Food begann mein Interesse am Experimentieren in der Küche schon in jungen Jahren. Zu meinen frühesten Erinnerungen gehört mein erster »Käsekuchen«: eine Scheibe weiches Weißbrot mit je einer dicken Schicht Margarine, Frischkäse und weißem Zucker sowie ein paar bunten Zuckerstreuseln zur Verzierung. Verlockend, oder? Ich war so stolz darauf, dass ich es kaum erwarten konnte, die anderen Mitglieder meiner Familie davon kosten zu lassen. Meine Eltern, solidarisch wie immer, waren tapfer genug, einen Bissen zu probieren, aber Zuckerstreusel kauften sie seitdem nie wieder!

Auch heute noch macht es mir Spaß, meine in der Küche entstandenen Kreationen mit Freunden und Verwandten zu teilen. Zum Glück für uns alle haben sich jedoch meine Zutaten ebenso wie meine Geschmacksknospen seitdem verfeinert. Raffinadezucker und stark verarbeitete Milchersatzprodukte habe ich gegen die natürlichen Originale eingetauscht, freilich ohne dabei irgendwelche Liebesspeisen aufzugeben. Und die höherwertigen Zutaten machen meine Mahlzeiten nicht nur gesünder, sondern auch sehr viel leckerer.

Natürlich kam dieser Wandel nicht über Nacht. Mein unbekümmerter Verzehr von Zucker,

Weißmehl und stark verarbeiteten Speisefetten reichte bis in meine Collegezeit, wo mich schließlich das Gefühl ereilte: So kann es nicht weitergehen! Ich fühlte mich aufgedunsen und unbeweglich und stand ratlos vor einem Schrank voller Kleider, die mir alle nicht mehr passten. Meine schlechten Essgewohnheiten – gepaart mit stundenlanger Schreibtischhockerei – hatten mich dick gemacht. Zu dem Zeitpunkt erwachte mein Interesse an meiner Gesundheit und Ernährung. Befeuert wurde es von dem eitlem Wunsch, meinen Kleiderschrank zurückzuerobern.

Beeinflusst von Fitness-Zeitschriften sowie meinen Freundinnen und Freunden am College begann ich wie besessen Kalorien zu zählen, und wurde dabei immer ausgehungert und gereizter. Zwar verlor ich einiges an Gewicht, konnte aber den ganzen Tag über an nichts anderes mehr denken als an Essen und an Kalorien. Die Mahlzeiten waren kein Vergnügen mehr, sondern nur noch eine kräfte- raubende Rechenübung und Willensanstrengung. Trotz aller Bemühungen konnte ich mich aber nie an ein strenges Kalorienlimit halten, weil ein unüberwindlicher Heißhunger mich in die nächste Essattacke trieb. Dies führte zu dem Gefühl, gründlich versagt zu haben, und dem Vorsatz, am nächsten Tag mit einer noch strengeren Diät für meine Verfehlungen zu büßen. So verbrachte ich meine gesamte Studienzeit im Bann des Jo-Jo-Effekts.

In den darauffolgenden Jahren quälte ich mich von einer Diät zur anderen, darunter Low-Carb, Low-Fat, Rohkost und vegan – immer in der Hoffnung, irgendwann einmal doch noch die Wunderlösung für meine Gewichtsprobleme zu finden. Doch ganz egal, welche Diät ich ausprobierte, keine schenkte mir die nachhaltige Lösung, nach der ich mich so sehnte.

Erst nach zahlreichen vergeblichen Versuchen wurde mir klar, dass all die Diäten bei mir

gar nicht wirken konnten, weil ich sie mit einer »Alles oder nichts«-Mentalität anging. Entweder ich war auf Diät oder ich war es nicht – und wenn ich einmal vom rechten Weg abgekommen war, gab es auf längere Zeit kein Halten mehr. Ich versank in einem Riesensumpf aus Mayonnaise und Nuss-Nougat-Creme. Der ständige Teufelskreis aus Essattacken und Entbehrungen nahm meinen Körper mit. Bald hatte ich mehr Falten und Cellulite-Dellen als in meinem Alter zu erwarten. Was als eitler Abspeckversuch begonnen hatte, endete damit, dass ich schlechter aussah und mich schlimmer fühlte als je zuvor.

Erst als ich all den drastischen Diäten abschwor, sah ich endlich Ergebnisse. Der Schlüssel dazu, meinem Körper Heilung zu bringen und den Jo-Jo-Teufelskreis zu durchbrechen, bestand darin, die Qualität meiner Lebensmittel zu ändern. Ich brauchte gar nicht ganze Lebensmittelgruppen radikal zu streichen oder mir völlig unrealistische Kalorien-Obergrenzen zu setzen. Ich lernte, dass Diäten wie Pendel funktionieren: Je stärker sie in die eine Richtung ausschlagen, desto drastischer werden sie am Ende in die andere Richtung zurückschwingen und in eine gewaltigen Essattacke münden. Erst indem ich graduelle, leicht handhabbare Veränderungen vornahm, hatte ich schließlich Erfolg.

Für mich begannen diese graduellen Veränderungen in der Küche. Meine Leidenschaft fürs Kochen war ungebrochen, doch entschied ich mich dafür, den Fokus auf die Zubereitung köstlicher Mahlzeiten aus echten, vollwertigen Zutaten zu richten. An diesem Punkt erwiesen sich meine früheren Fast-Food-Gewohnheiten sowie mein wählerischer Gaumen als praktisch. Ich konnte meine alten Lieblings Speisen neu erfinden, ohne dass sie allzu gesund schmeckten. Indem ich mir alle Speisen gönnte, die ich wollte – bloß eben aus besseren Zutaten zubereitet –, fühlte ich

mich sowohl körperlich als auch emotional zufriedengestellt und war glücklich darüber, dass mir meine Kleider wieder passten!

Mit dieser neuen Leidenschaft für Ernährung und Gesundheit – gepaart mit dem Wunsch, anderen zu helfen –, besuchte ich das Institute of Integrative Nutrition, um mich zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin ausbilden zu lassen. Anschließend studierte ich Ernährungswissenschaft am NHI-College. Ich erhielt gründliche Einblicke in die präventiven Vorteile einer ganzheitlichen Ernährung und einer entsprechenden Neuausrichtung des Lebensstils. In diesem Zusammenhang lernte ich auch sehr viel von meiner Kollegin Natalia Rose, die mit ihrer erfrischend neuen Herangehensweise meinen Blick dafür schärfte, dass es nicht nur darauf ankommt, was wir essen, sondern auch mindestens ebenso stark darauf, wie wir es zu uns nehmen. Dieses neue Wissen wollte ich unbedingt mit anderen teilen.

Seitdem veröffentliche ich meine Rezepte und Tipps zum gesunden Leben auf Detoxinista.com – immer in der Hoffnung, dass meine eigenen Erfahrungen anderen, die in der Vergangenheit ebenso mit den verschiedensten Diäten gekämpft haben wie ich, helfen können. (Unter Detoxinista.com/cookbook können Sie auch weitere Fotos zu den Rezepten in diesem Buch anschauen).

Zwar geistern heutzutage viele widersprüchliche Ratschläge zum Thema Ernährung umher. Ein Punkt, in dem die meisten Fachleute übereinstimmen, ist jedoch die Feststellung, dass der Verzehr von vollwertigen, möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln ein Schritt in die richtige Richtung ist. Genau dieses Prinzip liegt auch meinen Rezepten zugrunde, deshalb hoffe ich, dass sie Ihnen ebenso gut schmecken werden wie mir und meiner Familie!





Frittata mit roter Paprika und karamellisierten Zwiebeln

TIERISCHES EIWEISS | **GF** **NF** **SF** **ZF** | Ergibt 4-6 Portionen

An Frittatas gefällt mir, dass sie zügiger fertig sind als Omeletts und eine hungrige Meute schneller satt machen als einzeln gebratene Eier. Nehmen Sie unbedingt eine Pfanne, die nicht nur herd-, sondern auch ofenfest ist, damit Sie die Frittata von der Herdplatte in den Ofen geben können, ohne ein zweites Gefäß dreckig zu machen. Das sättigende, proteinhaltige Gericht können Sie zu jeder Tageszeit genießen.

1 EL Butter
½ gelbe Zwiebel, in
dünne Scheiben
geschnitten
1 rote Paprikaschote,
entkernt und gehackt
1 große Handvoll junger
Spinat
8 Eier
¼ TL Meersalz
60 g Ziegenweiskäse,
zerbröselt

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Butter in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebelscheiben zugeben und goldbraun sautieren (etwa 8-10 Minuten). Paprika einrühren und weitere 5 Minuten braten, zuletzt Spinat 1 weitere Minute mitgaren lassen, bis er zusammenfällt.
3. Eier und Salz in einer großen Schüssel mit der Gabel gut verschlagen. Eier in die Pfanne gießen und das Gemüse mit der Gabel herunterdrücken, sodass es ganz von der Eimischung bedeckt ist. Ziegenkäse drüberstreuen, dann die Pfanne in den Ofen stellen und Frittata backen, bis die Oberfläche fest und leicht gebräunt ist (10-15 Minuten).
4. Frittata in Stücke schneiden und noch warm servieren.

EIGELB NICHT WEGLASSEN! Auch wenn Eigelb jahrelang verteufelt wurde – neuere Forschungen zeigen, dass der Verzehr ganzer Eier die Anfälligkeit für Herzinfarkte oder Schlaganfälle nicht vergrößert und Menschen, die mehr Eier essen, in Wirklichkeit sogar einem niedrigeren Schlaganfallrisiko unterliegen.²⁴ Cholesterin ist für den menschlichen Körper lebensnotwendig, weshalb unsere Leber es auch produziert, wenn wir über die Ernährung nicht genug davon bekommen. Wenn wir Cholesterin essen, braucht der Körper also weniger selbst zu produzieren. Fast alle Nährstoffe des Eis stecken im Eigelb, darunter B-Vitamine und Cholin für eine gesunde Hirnfunktion sowie Antioxidantien wie Lutein und Zeaxanthin, die für die Augengesundheit wichtig sind. Wenn Sie das ganze Ei mit Eiweiß und Eigelb essen, bekommen Sie mehr Nährstoffe für Ihr Geld und fühlen sich noch lange Zeit nach der Mahlzeit gesättigt und zufrieden.



Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli

NÜSSE/SAMEN/TROCKENFRÜCHTE | GF MF SF ZF EF V | Ergibt 4-6 Portionen

Wer keine Milchprodukte verzehren kann oder will, braucht auf den altbewährten Kinderliebbling nicht zu verzichten. Aus cremigen Cashewkernen gemacht, bezieht die vegane Käsesoße ihr köstliches Aroma aus einer raffinierten, an Protein und B-Vitaminen reichen Kombination von Zitronensaft, Salz und Hefeflocken. Werden die Cashewkerne vorher eingeweicht, sind sie einfacher zu pürieren und zu verdauen, doch sollten sie nicht länger als 2 Stunden im Wasser bleiben, weil sie sonst eine schleimige Konsistenz annehmen können. Werten Sie dieses Gericht weiter auf, indem Sie gerösteten Brokkoli einrühren, der eine ansprechende Konsistenz und ein tolles Aroma beisteuert – von einer Extradosis wertvoller Nährstoffe gar nicht erst zu sprechen. Bestreuen Sie das Ganze dann noch mit Walnuss-Parmesan und Sie haben ein erstaunlich authentisches und köstliches Semmelbrösel-Topping.

1 Gebackener Spaghetti-Kürbis (siehe Seite 172)

GERÖSTETER BROKKOLI

250 g Brokkoliröschen, grob gehackt

1 EL geschmolzenes Kokosnussöl

¼ TL Meersalz

KÄSESOSSE:

200 g ganze, rohe Cashewkerne, bis zu 2 Stunden eingeweicht, abgetropft und gut abgespült (siehe Seite 29)

180 ml selbst gemachter Mandeldrink (siehe Seite 178)

4 EL Hefeflocken

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 TL Meersalz

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Dijonsenf

Walnuss-Parmesan (siehe Seite 181), zum Garnieren

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Spaghetti-Kürbis nach den Anweisungen im Rezept auf Seite 172 zubereiten und 40 Minuten backen. Währenddessen den Brokkoli vorbereiten.

2. Brokkoli rösten: In einer großen Schüssel Brokkoli, Kokosnussöl und Salz gut vermengen. In einer Schicht (ohne Überlappungen) auf einem Backblech ausbreiten. Sobald der Kürbis 40 Minuten gebacken hat, Backofen auf 180 °C herunterstellen und das Blech mit Brokkoli zusätzlich in den Ofen schieben. Kürbis und Brokkoli weitere 20 Minuten backen, bis die Kürbisschale hellbraun geworden ist und sich leicht mit einer Gabel einstechen lässt. Auch der Brokkoli sollte leicht gebräunt sein.

3. Käsesoße zubereiten: Cashewkerne, Mandeldrink, Hefeflocken, Zitronensaft, Salz, Knoblauchpulver und Senf in einen Hochleistungsmixer geben und cremig pürieren.

4. Spaghetti-Kürbis aus dem Ofen nehmen, das gekochte Fruchtfleisch vorsichtig herauskratzen und dabei in spaghettiartige Stränge ziehen. Käsesoße über die heißen Kürbis-Nudeln geben, gerösteten Brokkoli einrühren, mit Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

VARIATION: 450 g herkömmliche Nudeln verwenden. Gerösteten Brokkoli und Käsesoße wie oben beschrieben zubereiten, dann die Nudeln nach der Anweisung auf der Packung garen, 8 EL vom Kochwasser aufheben und in die Käsesoße rühren. Mit Nudeln aus Getreide ist die Soße nicht optimal kombiniert, erleichtert aber allen, die ihre Lieblingsgerichte vermissen, den Übergang zu einer gesünderen Ernährung.

Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel

NÜSSE/SAMEN/TROCKENFRÜCHTE | GF MF SF EF V | Ergibt 16 Riegel

Diese Riegel sehen ebenso eindrucksvoll aus wie sie schmecken, sind aber ganz einfach herzustellen. Gehaltvolle Pekannüsse und ballaststoffreiche Datteln liefern reichlich Mineralstoffe, darunter Magnesium, Mangan, Kupfer und Eisen. Die Schokoschicht strotzt nur so vor Antioxidantien. Weil alle Zutaten rohköstlich sind und die Riegel auch nicht gebacken werden, sollten sie direkt aus dem Kühlschrank oder Tiefkühler serviert werden.

BODEN UND TOPPING

360 g rohe Pekannuss-
hälften

8 weiche Datteln,
entkernt

60 ml geschmolzenes
Kokosnussöl

½ TL Meersalz

SCHOKOLADEN- FÜLLUNG

60 g rohes Kakaopulver

60 ml geschmolzenes
Kokosnussöl

60 ml Ahornsirup
(Zimmertemperatur)

1. Eine quadratische Backform (23 × 23 cm) mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.
2. Boden und Topping zubereiten: Pekannüsse in einen Mixer geben und fein vermahlen. Datteln, Kokosnussöl und Salz zugeben und zu einem Teig verarbeiten, der, zwischen zwei Fingern gedrückt, deutlich zusammenklebt.
3. Eine gute Handvoll dieser Mischung für das Streuseltopping aufheben und den Rest des Teigs gleichmäßig auf den Boden der vorbereiteten Backform drücken.
4. Füllung zubereiten: In einer mittelgroßen Schüssel Kakaopulver, Kokosnussöl und Sirup mit einem Schneebesen gut verrühren. Füllung auf den Boden gießen und mit einem Spatel glatt streichen.
5. Restlichen Teig zerkrümeln, als Streusel über die Füllung streuen und mit den Händen sanft festdrücken. Form für mindestens 2 Stunden in den Tiefkühler stellen, die gefrorene Masse anschließend in Riegel schneiden und noch kühl servieren.



Über die Autorin



Megan Gilmore ist der kulinarisch-kreative Kopf hinter *Detoxinista.com*, einer Website, die es sich zum Ziel gesetzt hat, gesunde Ernährung verständlicher und leichter umsetzbar zu machen. Dass sie nicht von Kindheit an zur gesunden Esserin erzogen wurde, kommt ihr heute zugute, weil es ihr – ebenso wie ihrer Liebe zum Backen – hilft, gängige Lieblings Speisen mit vollwertigen Zutaten in gesunder Version neu zu erfinden, ohne bei Geschmack oder Konsistenz Abstriche machen zu müssen. Megan ist geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und ihre Rezepte erscheinen in renommierten Zeitungen wie *The Guardian* sowie in großen Zeitschriften wie *Shape* und *Clean Eating*. Mit ihrem Mann und ihrem Sohn wohnt sie in Los Angeles, Kalifornien.

Index

A

Ahorn-Pekan-Knuspermüsli 54
Ahornsirup 22
Apfelessig 22
Apple-Pie-Smoothie 47
Artischocken
 Salat aus geröstetem
 Gemüse mit Schalotten-
 Vinaigrette 78
 Spinat-Artischocken-Dip 88
Auflauf
 Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Avocado
 Dunkler
 Schokoladenpudding 146
 Gefüllte Süßkartoffeln 124
 Gemüse-Sushis 113
 Mexikanisches Butternuss-
 Pilaw 119
 Salat aus geröstetem
 Gemüse mit Schalotten-
 Vinaigrette 78
 Vegane Schokoladen-
 Avocado-Buttercreme 160

B

Bananen
 Bananen-Kokosnuss-
 Muffins 56
 Bananen-Nuss-
 Proteinshake 43
 Bananen-Pfannkuchen 68
 Bananen-Softeis 162
 Buchweizen-
 Bananenkuchen 57
Basilikum
 Erdbeer-Basilikum-
 Powerdrink 45
 Ölfreies Walnusspesto 123
Bisphenol A 2
Blumenkohl
 Blumenkohl Alfredo 141
 Blumenkohl-Bratreis 120
 Blumenkohl-Fladenbrot-
 Pizza 129
 Blumenkohl-Lauch-
 Gratin 130

 Käsiges Blumenkohlpüree 93
 Verlorene Eier mit gesunder
 Hollandaise 62
Blumenkohl-Reis 172
Bohnen, schwarze
 Kohlrouladen mit Enchilada-
 Füllung 127
Bratenfüllung 126
Bratreis 120
Brokkoli
 Brokkoli-Käse-Suppe 101
 „Rindfleisch“ mit
 Brokkoli 131
 Vegane Mac’n’Cheese mit
 geröstetem Brokkoli 133
Brownies 152
Buchweizen-
 Bananenkuchen 57
Buchweizenmehl 22
Burger
 Quinoa-Pilz-Burger 110
 Wildlachs-Burger 115
Butter 22
Butternuss-Kürbis
 Mexikanischer Butternuss-
 Pilaw 119

C

Cashewkerne
 Cremiger Caesarsalat 81
 Rohe Zitronenriegel 150
 Vegane Mac’n’Cheese mit
 geröstetem Brokkoli 133
Chili
 Linsen-Chili 104
Chinesischer Kohlsalat 80
Cremiger Caesarsalat 81
Cremiges Jalapeño-Dressing 72
Cremige Spargelsuppe 103

D

Datteln 23
 Hanfdrink 176
 Rohe Zitronenriegel 150
 Schokoladen-Pekanstreusel-
 Riegel 168

Detox

 Definition 2
Dijonsenf 23
Dip
 Spinat-Artischocken-Dip 88
Doppelte Schoko-Brownies 152
Dressing
 Cremiges Jalapeño-
 Dressing 72
 Hanfsamen-Senf-Dressing 76
 Honig-Senf-Dressing 73
 Jeden-Tag-Basilikum-
 Vinaigrette 75
Dunkler
 Schokoladenpudding 146

E

Eier
 Bio, aus Freilandhaltung 23
 Frittata mit roter Paprika
 und karamellisierten
 Zwiebeln 65
 Verlorene Eier mit gesunder
 Hollandaise 62
Einfache Tomatensoße 174
Eintopf
 Linsen-Chili 104
Eis
 Bananen-Softeis 162
Enchilada-Soße 176
Erdbeeren
 Erdbeer-Basilikum-
 Powerdrink 45
 Erdbeer-Limetten-Sorbet 154

F

Fisch 23
 Fisch-Tacos mit
 Kohlsalat 109
 Mit Ahornsirup und Senf
 glasierter Lachs 142
 Wildlachs-Burger 115
Fleisch 23
Frischer Kokosnussdrink 175
Frittata mit roter Paprika
 und karamellisierten
 Zwiebeln 65

G

Gebackene Bratenfüllung 126
Gebackener Spaghetti-
Kürbis 172
Gebackene
Süßkartoffelspalten 92
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Gemahlene Mandeln 173
Gemüse
frisch 29
Gemüse-Sushis 113
Geröstete rote Paprika 181
Gesättigte Fettsäuren 25
Gewürze 27
Gluten 30
Griechischer Salat für alle
Fälle 77
Grundregeln 8
Ausnahmen 9
Grundrezept Blumenkohl-
Reis 172
Grüner Pfirsichtrunk 51
Grünkohl
Grünkohl-Limonade 38
Grünkohlsalat 83
Sautierter Grünkohl 89
Gurken-Limonen-Cooler 39

H

Hanfdrink 176
Hanfsamen
Bananen-Nuss-
Proteinshake 43
geschält 23
Hanfsamen-Ranch-
Dressing 76
Kokos-Müsliriegel ohne
Backen 66
Hefeflocken 25
Heiße Schokolade 153
Honig
Honig-Senf-Dressing 73
kalt geschleudert 25

I

Ingwer
Blumenkohl-Bratreis 120
Leichtes Kokosnuss-
Curry 136
„Rindfleisch“ mit
Brokkoli 131
Thai-Salatwraps 107

Würziger

Süßkartoffelpudding 167
Zurück zu den Wurzeln! 40
Italienische „Hackbraten“-
Muffins 134

J

Jeden-Tag-Basilikum-
Vinaigrette 75

K

Kaffeeweißer 174
Kakaopulver 25
Doppelte Schoko-
Brownies 152
Dunkler
Schokoladenpudding 146
Heiße Schokolade 153
Makronen ohne Backen 156
Pfefferminzriegel 166
Schokoladen-Chia-Shake 48
Schokoladen-Pekanstreusel-
Riegel 168
Vegane Schokoladen-
Avocado-Buttercreme 160
Karotten
Karotten-Ingwer-Suppe 98
Thai-Salatwraps 107
Zurück zu den Wurzeln! 40
Käse

Blumenkohl-Fladenbrot-
Pizza 129
Blumenkohl-Lauch-
Gratin 130
Brokkoli-Käsesuppe 101
Frittata mit roter Paprika
und karamellisierten
Zwiebeln 65
Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Käsiges Blumenkohlpüree
mit Knoblauch und
Kräutern 93
Zucchini-Lasagne 139
Klassische Guacamole 94
Klassischer Kaffeeweißer 174
Knusprige Zucchini-Chips 95
Kohl
Chinesischer Kohlsalat 80
Fisch-Tacos mit
Kohlsalat 109
Kohlrouladen mit Enchilada-
Füllung 127

Pad Thai nach

Vorratslage 137
Kokosnuss
Bananen-Kokosnuss-
Muffins 56
Bananen-Pfannkuchen 68
Kokos-Müsliriegel ohne
Backen 66
Kokosnuss-Aminos-Soße 25
Kokosnussessig (roh) 26
Kokosnuss, frisch 175
Kokosnussmehl 25
Kokosnussöl 26
Kokosraspeln 27
Tropensturm 46
Kräuter
getrocknet 27
Küchenhelfer 31
Kürbis
Cremige Kürbis-Salbei-
Nudeln 122
Gebackener Spaghetti-
Kürbis 172
Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Mexikanisches Butternuss-
Pilaw 119
Pad Thai nach
Vorratslage 137
Vegane Mac'n'Cheese mit
geröstetem Brokkoli 133

L

Lasagne
Zucchini-Lasagne 139
Lebensmittelkategorien 6
Leichtes Kokosnuss-Curry 136
Linsen-Chili 104

M

Makronen ohne Backen 156
Mandeldrink
Apple-Pie-Smoothie 47
Bananen-Nuss-
Proteinshake 43
Blumenkohl Alfredo 141
Cremige Kürbis-Salbei-
Nudeln 122
Dunkler
Schokoladenpudding 146
Erdbeer-Basilikum-
Powerdrink 45
Grüner Pfirsichtrunk 51

Heiße Schokolade 153
 Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99
 Schokokaden-Chia-Shake 48
 Süßkartoffelsuppe mit Curry 102
 Übernacht-Chiapudding 59
 Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli 133
 Würziger Süßkartoffelpudding 167
 Mandeldrink, selbst gemacht 178
 Mandel-Hummus 86
 Mandelmehl 27
 Nussige Schokochips-Cookies 149
 Pfefferminzriegel 166
 Mandelmus 179
 Makronen ohne Backen 156
 Mandelmus-Fudge 147
 Pad Thai nach Vorratslage 137
 Mandeln
 Gemahlene Mandeln 173
 Klassischer Kaffeeweißer 174
 Selbst gemachter Mandeldrink 178
 Mediterraner Schnippel-Salat 84
 Meersalz 27
 Mexikanisches Butternuss-Pilaw 119
 Milch
 Milchprodukte 27
 Ziegenmilch 28
 Mit Ahornsirup und Senf glasierter Lachs 142
 Muffins
 Bananen-Kokosnuss-Muffins 56
 Schokoladen-Muffins 157
 Vanille-Muffins 159

N

Neutrale Lebensmittel 9
 Nicht-stärkehaltiges Gemüse 9
 Nüsse 28. Siehe auch Walnüsse; Siehe auch Pekannüsse; Siehe auch Cashewkerne; Siehe auch Mandeln

O

Obst
 frisch 29
 Ölfreies Walnusspesto 123
 Olivenöl 28

P

Pad Thai nach Vorratslage 137
 Paprika, geröstete rote 181
 Pasta
 Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln 122
 Pekannüsse
 Ahorn-Pekan-Knuspermüsli 54
 Rohe Zitronenriegel 150
 Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168
 Thai-Salatwraps 107

Pesto

Ölfreies Walnusspesto 123

Petersilie

Grüner Pfirsichtrunk 51

Pfefferminzriegel 166

Pfirsiche

Grüner Pfirsichtrunk 51

Pilze

Gebratene Bratenfüllung 126

Italienische „Hackbraten“-Muffins 134

Pilzsoße 178

Quinoa-Pilz-Burger 110

„Rindfleisch“ mit Brokkoli 131

Zucchini-Lasagne 139

Pizza

Blumenkohl-Fladenbrot-Pizza 129

Protein, tierisch 8

Pudding

Dunkler

Schokoladenpudding 146

Übernacht-Chiapudding 59

Q

Quinoa 30

Quinoa-Pilz-Burger 110

Quinoa-Taboulé 85

R

Riegel

Kokos-Müsliriegel ohne Backen 66

Pfefferminzriegel 166

Rohe Zitronenriegel 150

Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168

Zimt-Rosinen-Riegel 67

Rohe Falafel-Wraps 106

Roher Käsekuchen 165

Rohes Mandelmus 179

Rohes Tahini 180

Rohe Zitronenriegel 150

Rosenkohl mit Salz und Essig 91

Rosinen

Zimt-Rosinen-Riegel 67

Rote Bete

Zurück zu den Wurzeln! 40

Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99

S

Saft

Grünkohl-Limonade 38

Gurken-Limonen-Cooler 39

V6-Saft 42

Zurück zu den Wurzeln! 40

Salat

Chinesischer Kohlsalat 80

Cremiger Caesarsalat 81

Griechischer Salat für alle Fälle 77

Grünkohlsalat 83

Mediterraner Schnippel-Salat 84

Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78

Salbei

Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln 122

Gebackene Bratenfüllung 126

Salz

Meersalz 27

Samen

Sautierter Grünkohl 89

Schokochips 23

Doppelte Schoko-Brownies 152

Nussige Schokochips-Cookies 149

Schokoladen-Avocado-Buttercreme 160

Schokoladen-Chia-Shake 48

Schokoladen-Muffins 157

Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168

Selbst gemachter
Mandeldrink 178

Senf
Dijonsenf 23

Smoothie
Apple-Pie-Smoothie 47
Bananen-Nuss-Proteinshake 43
Erdbeer-Basilikum-Powerdrink 45
Grüner Pfirsichtrunk 51
Schokoladen-Chia-Shake 48
Tropensturm 46

Sojasoße 30

Sorbet 154

Soße
Einfache Tomatensoße 174
Enchilada-Soße 176
Pilzsoße 178

Spaghetti-Kürbis
Gebackener Spaghetti-Kürbis 172
Käsiger Jalapeno-Auflauf 118

Spargel
Cremige Spargelsuppe 103
Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78

Spinat
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Spinat-Artischocken-Dip 88

Standreibe 33

Stärkehaltige Lebensmittel 8

Stevia 22

Suppe
Brokkoli-Käse-Suppe 101
Cremige Spargelsuppe 103
Karotten-Ingwer-Suppe 98
Linsen-Chili 104
Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99
Süßkartoffelsuppe mit Curry 102

Sushi
Gemüse-Sushis 113

Süßkartoffeln
Gebackene
Süßkartoffelspalten 92
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Kohlrouladen mit Enchilada-Füllung 127
Süßkartoffelsuppe mit Curry 102
Vegane Ahorn-Buttercreme 161
Würziger
Süßkartoffelpudding 167

Süßstoffe
künstliche 22

T

Tacos
Fisch-Tacos mit Kohlsalat 109

Tahini
Cremiges Jalapeño-Dressing 72
Mandel-Hummus 86
Rohes Tahini 180

Tamari-Sojasoße 30

Thai-Salatwraps 107

Tomaten
Einfache Tomatensoße 174
Enchilada-Soße 176
Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99

Toxische Substanzen 5

Trockenfrüchte 30

Tropensturm 46

U

Übernacht-Chiapudding 59

V

V6-Saft 42
Vanille-Muffins 159
Vegane Ahorn-Buttercreme 161
Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli 133

Vegane Schokoladen-Avocado-Buttercreme 160

Verdauung 5

Verlorene Eier mit gesunder Hollandaise 62

Vollmilchprodukte 130

W

Walnüsse
Bananen-Nuss-Proteinshake 43
Ölfreies Walnusspesto 123
Rohe Falafel-Wraps 106
Walnussparmesan 181
Zimt-Rosinen-Riegel 67

Walnuss-Parmesan 181

Wildlachs-Burger 115

Wirsing
Kohlrouladen mit Enchilada-Füllung 127

Wraps
Rohe Falafel-Wraps 106
Thai-Salatwraps 107

Würziger
Süßkartoffelpudding 167

Z

Ziegenmilch 28
Ziegenmilchjoghurt
Blumenkohl-Lauch-Gratin 130

Zimt
Würziger
Süßkartoffelpudding 167
Zimtkuchen mit Kokosstreuseln 60
Zimt-Rosinen-Riegel 67

Zucchini
Blumenkohl Alfredo 141
Knusprige Zucchini-Chips 95
Ölfreies Walnusspesto 123
Roher Käsekuchen 165

Zucchini-Lasagne 139

Zurück zu den Wurzeln 40

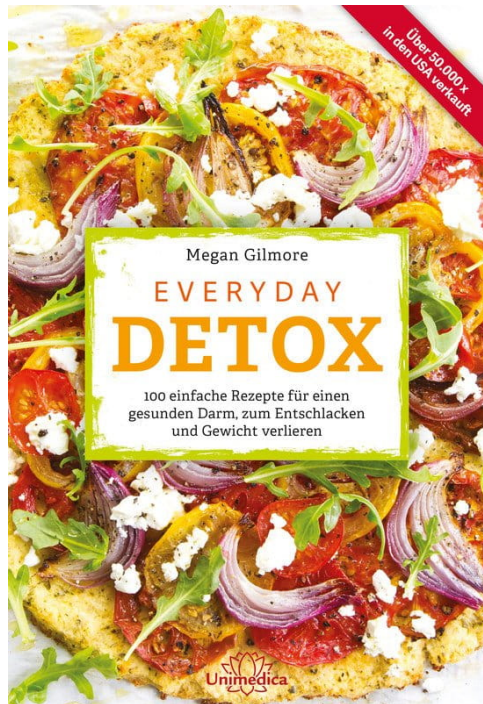
Megan Gilmore

Everyday Detox

100 einfache Rezepte für einen gesunden Darm, zum Entschlacken und Gewicht verlieren

208 Seiten, geb.
erscheint 2017

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de