



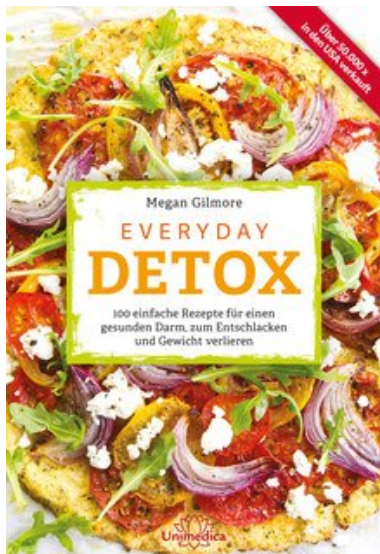
# Megan Gilmore Everyday Detox

Leseprobe

[Everyday Detox](#)

von [Megan Gilmore](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b20661>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

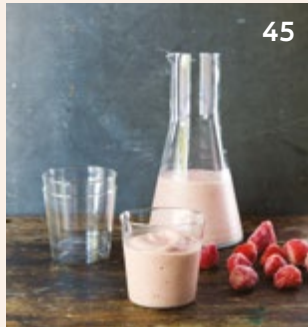
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

# Inhalt



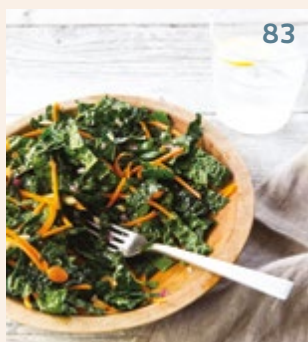
45



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-Proteinsshake 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 Blumenkohlpuree 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



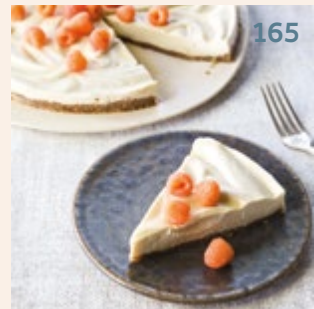
110



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 Lieblings Speisen 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 Lieblings Speisen 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 Kakaogetränkepulver 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 eitlen 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 Lieblingsspeisen 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](http://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](http://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, zerbröseln

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.<sup>24</sup> 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-Pekannussel-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 Lieblingspeisen 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-Pekannussriegel 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 Blumenkohlpuüre 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 Fülle 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-

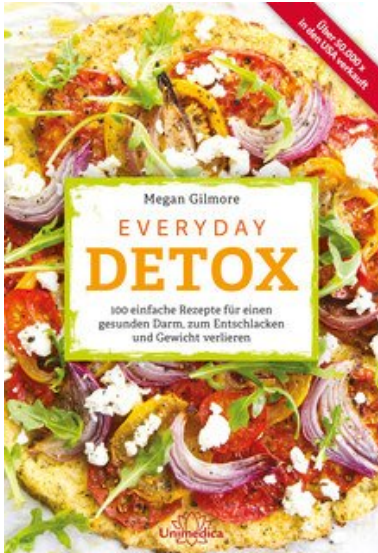
Buttercreme 160

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

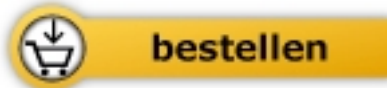


Megan Gilmore

## [Everyday Detox](#)

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

208 Seiten, geb.  
erscheint 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)