



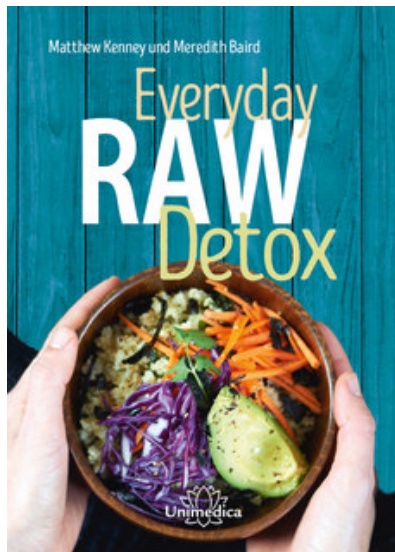
Kenney Matthew / Baird Meredith Everyday Raw Detox - E-Book

Leseprobe

[Everyday Raw Detox - E-Book](#)

von [Kenney Matthew / Baird Meredith](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b20446>

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

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Danksagung	6
Einleitung – Ihr Detox-Design	7
Pürierte Obsttonics	19
Pürierte grüne Tonics	33
Safttonics	47
Gemüsetonics	59
Aufgusstonics	73
Frühstück- & Desserttonics	87
Dips, Vorspeisen & Wraps	101
Salat- & Suppentonics	117
Hauptmahlzeiten & Getreidegerichte	135
Haut- & Körpertonics	155
Index	162
Bezugsquellen	166

Einleitung – Ihr Detox-Design

Perfektion gibt es nicht

Möglicherweise haben Sie gehofft, in diesem Buch eine Anleitung zu finden, die alle Ihre Probleme löst und Ihnen sagt, wie Sie essen sollen. Dergleichen werden Sie hier allerdings nicht finden, da es den einen Weg nicht gibt.

Wir sind schließlich alle völlig unterschiedlich. Irgendwie tiefgründig, oder? Jeder von uns hat einen völlig individuellen genetischen Aufbau, und noch dazu haben wir einzigartige Lebensumstände und ganz unterschiedliche Lebensstile, Gewohnheiten und Wünsche. So einfach ist Detox daher nicht. Fangen Sie an, indem Sie auf verarbeitete und raffinierte Lebensmittel verzichten. Dann können Sie sich auf die nächste Stufe begeben und Produkte tierischer Herkunft von Ihrem Speiseplan streichen (oder zumindest reduzieren). Sie können jedes Buch lesen, jedes Kraut und Unkraut auf dem Planeten studieren, sich bis zur Besessenheit um jeden Bissen sorgen, den Sie Ihrem Körper zuführen, und Sie werden dennoch nicht die Giftstoffe aus Ihrem Körper gespült haben. Warum? Weil es da draußen noch Milliarden anderer Faktoren gibt, die Sie nicht beeinflussen können. Je mehr Sie sich sorgen und plagen, desto giftiger wird Ihr Körper. Alles

kontrollieren zu wollen führt geradewegs dazu, dass Sie die Kontrolle vollkommen verlieren.

Ein Gleichgewicht zu finden und das An- und Abschwellen von Emotionen sowie den Einfluss von Umwelt und Routinen erkennen zu lernen, ist der beste Rat, den ich Ihnen in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden mit auf den Weg geben kann. Wenn Sie unbedingt etwas essen wollen, das nicht gerade zu optimaler Gesundheit beiträgt – dann genießen Sie es einfach, wenn Sie können. Am nächsten Morgen essen Sie dann eben etwas Gesünderes. Eine perfekte Ernährung ist schlichtweg unmöglich. Perfektion ist die Leidenschaft von Kontrollfreaks. In einer Gesellschaft, in der Kontrolle ein Gebrauchsgut ist, wird uns ständig und überall eingeredet, dass wir tatsächlich perfekt sein können. Wir lassen uns von Gurus, Anführern und Prominenten sagen, was wir essen und wie wir leben sollen und wie wir uns zu verhalten haben. Die optimale Ernährung – bzw. die empfundene Perfektion – ist vollkommen individuell. Begrüßen Sie Ihre Individualität und leben Sie Ihr Leben so, dass es Sie glücklich macht.

Genießen Sie die Erfahrung

Ich sage das alles nicht, um Sie zu entmutigen oder die Wichtigkeit gesunder Ernährung herunterzuspielen. Das, was Sie essen, hat einen immensen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Gemüt – und meistens haben Sie die alleinige Kontrolle darüber.

Wenn Sie sich bewusst darum bemühen, Ihrem Körper mehr gesunde Lebensmittel zuzuführen, werden Sie sich wie verwandelt fühlen. Durch frisches, wohl-schmeckendes, schön anzusehendes und lebensspendendes Essen fühlen Sie genau das auch in sich selbst – Sie fühlen sich frisch und lebendig! Wir bringen uns über unsere Nahrung selbst um – und das ist schon lange kein Geheimnis mehr. Es fühlt sich fürchterlich an, aufgebläht, lethargisch und mit ungesundem Essen vollgestopft zu sein. Es ist nicht nur schlecht für Ihr körperliches Wohlbefinden, sondern blockiert auch Ihre kreative Energie und geistige Klarheit. Und wer will sich allen Ernstes so fühlen? Die Energie, die wir über unser Essen aufnehmen, kommt nicht nur aus den Lebensmitteln selbst, sondern auch aus unserer Art zu essen. Essen ist so instinktiv, dass wir gerne vergessen, dass es einer der schönsten Genüsse des Lebens ist. Es ist notwendiger Genuss! Ist das nicht super? Von wie vielen anderen Dingen kann man das schon behaupten? Von nicht vielen. Sich bewusst darum zu bemühen, Mahlzeiten voll und ganz zu genießen, ist

genauso wichtig wie das Essen auf dem Teller. Das erfordert Aufmerksamkeit. Drehen Sie das Licht herunter, essen Sie mit richtigem Besteck, kauen Sie Ihr Essen und GENIESSEN Sie die Erfahrung. Gönnen Sie sich ein Glas Wein, oder trinken Sie Wasser oder Saft aus einem richtigen Glas. Wer Smoothies im fluoreszierenden Licht des Computers herunterschlingt, dem entgeht etwas Besonderes; die Franzosen und Italiener machen es genau richtig. Gemüse zu schlängen ist unappetitlich und verursacht Blähungen. Trinken Sie langsam, entspannen Sie sich und genießen Sie!

Im Konzept dieses Buches wurde berücksichtigt, dass die meisten von uns nicht ohne Ende Zeit haben, um Mahlzeiten zuzubereiten oder wie oben beschrieben einzunehmen. Nicht immer ist Zeit für eine richtige Mahlzeit an gedecktem Tisch und falls doch, so braucht Ihr Körper Verdauungspausen. Die Gerichte in diesem Buch sind einfach zuzubereiten, aber wenn Sie trotz allem Ihren Smoothie im Auto auf dem Weg zur Arbeit schlürfen müssen, dann atmen Sie tief durch, machen Sie gute Musik an und genießen Sie.

Wenn Sie sich darauf konzentrieren, auch die kleinen Dinge im Leben zu genießen – Essen, gute Gesellschaft, Momente der Stille – dann haben Sie wahre Gesundheit. Genießen Sie den Moment. Prost!



Süße Immunabwehr

Diese Zutatenkombination kommt Ihnen vielleicht merkwürdig vor, sie ist aber umwerfend lecker. Der Smoothie schmeckt fast wie süßsaure Bonbons und steckt zum Bers-ten voll mit Vitamin C. Roter Paprika und Cayennepfeffer sind reich an Capsaicin, einem natürlichen Antibiotikum, das schmerzlindernd wirkt. Dieser Smoothie ist ideal zur Stärkung von Metabolismus und Immunabwehr.

250 g gefrorene Erdbeeren

1 große rote Paprikaschote, entsaftet

1 großer Apfel, entsaftet

1 Zitrone, entsaftet

1 Prise Cayennepfeffer

Alle Zutaten glatt pürieren.

1-2 Portionen



Wintersalat mit Walnüssen

Dieser Salat ist unsere Interpretation des klassischen massierten Grünkohlsalats. Wir haben uns allerdings für eine herbstlichere Richtung entschieden und verwenden daher in diesem Rezept Thymian und Walnüsse. Sie können aber auch beliebige andere Kräuter und Nüsse verwenden; Walnüsse sind in unserer Gegend lediglich besonders beliebt.

Salat

1 großer Grünkohl, Stängel entfernt und fein geschnitten

½ Mangold, Stängel entfernt und fein geschnitten

1-2 EL Olivenöl oder Walnussöl

1 EL Apfelessig

1 Zitrone, entsaftet

1 Prise Salz

1 Apfel (am besten Gala), entkernt und gehackt,
oder mit dem Gemüsehobel geraspelt

150 g Physalis oder Sultaninen, gehackt

Walnüsse

50 g Walnüsse, grob gehackt

2 EL frischer Thymian

½ EL Olivenöl oder Walnussöl

¼ TL Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben

Salat: Olivenöl, Essig, Zitronensaft und Salz in Grünkohl und Mangold einmassieren, um die Fasern aufzubrechen. Sobald der Salat weich wird, Apfel und Physalis unterheben.

Walnüsse: Die Walnüsse mit Thymian, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.

Anrichten: Die Walnüsse unter den Salat mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und, wenn Sie möchten mit frischem Thymian und Walnüssen garnieren.

4-6 Portionen



Sellerie-Linguini mit Pilzen, getrübften Kürbiskernen und Salbei

Ein elegantes, komplexes und umwerfend leckeres Gericht. Sellerie ist eine tolle weißmehlfreie Alternative zu Pasta al dente.

Sellerie

- 1 großer Sellerie, geschält und mit dem Gemüsehobel in lange Fäden geraspelt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz

Pilze

- 250 g braune Champignons, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Tamari oder Nama Shoyu
- 1 EL Olivenöl

Getrübte Kürbiskerne

- 150 g Kürbiskerne
- 1 EL Trüffelöl
- 1 TL Meersalz

Garnierung

- 1 EL gehackter Salbei
- 1 EL gehackte Petersilie

Sellerie: Alle Zutaten gut vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen, bevor Sie die restlichen Zutaten untermischen.

Pilze: Alle Zutaten vermengen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Getrübte Kürbiskerne: Alle Zutaten vermengen.

Anrichten: Sellerie, Pilze und Kürbiskerne vermengen.

Vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Mit Kürbiskernen und fein gehackten Kräutern garnieren und vor dem Servieren mit etwas Trüffelöl beträufeln.

2-4 Portionen

Index

A

- Acocados
 - Rein und schlank 39
- Algen
 - Blumenkohl-Kaviar auf Gelbe Bete-Chips 107
 - Hirse mit Avocado, Meeressgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
 - Miso-Medizin 127
 - Regenbogensalat 123
 - Rote-Bete-Chips mit Algenkaviar 109
- Amaretto-Hirse 95
- Ananas
 - Ananas-„Schichtkuchen“ 27
 - Eins A 54
 - Himbeer-Harmonie 31
 - Hoch-C 51
 - Tropengrün 41
- Ananas-„Schichtkuchen“ 27
- Äpfel
 - Apfel-Abwehr 55
 - Apfel-Ingwer-Wasserkefir 80
 - Der glorreiche Grüne 40
 - Herbsthelfer 28
 - Regenbogensalat 123
 - Süße Immunabwehr 21
 - Wintersalat mit Walnüssen 125
- Aprikosen
 - Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
 - Regenbogensalat 123
 - Sonnengeküst 55
- Avocados
 - Avocado-Honig-Gesichtsmaske 157
 - Avocado-Pfefferminz-Eis 92
 - Ceviche Verde 110
 - Chicorée und Avocado mit Kirsch-Pistazien-Relish 111
 - Crème Fraiche 109, 113
 - Curry-Spinat-Dip 105
 - Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar“ 130
 - Grüne Birne 35
 - Hirse mit Avocado, Meeressgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
 - Matcha-Power 44
 - Miso-Grün 45
 - Miso-Medizin 127

- Nashi-Avocado-Salat 119
- Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
- Regenbogensalat 123
- Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
- Wassermeloneneis mit Avocadomousse 99

B

- Bananen
 - Blaubeer-Sahne-„Kefir“ 25
 - Herbsthelfer 28
 - Möhre-Banane-Chai 23
 - Tolle Traube 42
- Basilikum
 - Brokkoli-Pesto zu Quinoa-„Risotto“ 153
 - Kirsch-Pistazien-Relish 111
 - Mediterran 69
- Bauchwehbändiger 30
- Beerentraum 56
- Bete, Gelbe/Rote
 - Blumenkohl-Kaviar 107
 - Breuss'sche Saftformel 65
 - Herzblut 68
 - Multigemüsesaft 61
 - Rote-Bete-Chips mit Algenkaviar und Avocado-Crème Fraiche 109
 - Rote-Bete-Spaghettini mit Pistazien-Thymian-Pesto 141
 - Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
 - Roter Salat 121
- Birnen
 - Cranberrykur 49
 - Grüne Birne 35
 - Herbsthelfer 28
 - Nashi-Avocado-Salat 119
 - Regenbogensalat 123
- Blattsalat
 - Papaya-Salat 131
 - Regenbogensalat 123
 - Salatschälchen mit Shiitake 112
 - Salatschleuder 71
- Blaubeeren
 - Beerentraum 56
 - Blaubeer-Lavendel-Limonade 83
 - Blaubeer-Sahne-„Kefir“ 25

- Blumenkohl, in Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
- Blumenkohl-Kaviar 107
- Blutorangen-„Soda“ 77
- Breuss'sche Saftformel 65
- Brokkoli, in Salatschleuder 71
- Brokkoli-Pesto zu Quinoa-„Risotto“ 153
- Brombeeren, in Beerentraum 56
- Buchweizen, in
 - Chia-Buchweizen-Müsli 89
- Buchweizen und Rosenkohl mit Zitrone und Pinienkernen 152

C

- Cantaloupe, in Minz-Melone 57
- Ceviche Verde 110
- Chai Mate Latte 79
- Champignon-Pâté 115
- Chiasamen
 - Chia-Buchweizen-Müsli 89
 - Kardamom-Rosinen-Chiapudding 93
- Chicorée und Avocado mit Kirsch-Pistazien-Relish 111
- Chilis
 - Ceviche Verde 110
 - Hoch-C 51
 - Multigemüsesaft 61
 - Sommerhitze 53
- Cranberries
 - Cranberrykur 49
 - Vanille-Rooibos-Tonic 82
- Cremige Kokosnussmilch 96
- Curry
 - Curry-Spinat-Dip 105
 - Möhren-Mango-Curry-Suppe 132

D

- Daikon, in Breuss'sche Saftformel 65
- Der glorreiche Grüne 40
- Der große Grüne 69
- Der Klassiker 70
- Dill, in Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar“ 130
- Dulze
 - Blumenkohl-Kaviar 107
 - Miso-Medizin 127
 - Regenbogensalat 123

E

- Eins A 54
- Erbsen
 - Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
- Erbsenhummus 114
- Erdbeeren
 - Beerentraum 56
 - Erdbeer-Sahne-Aufguss 84
 - Süße Immunabwehr 21
- Essigbad 157
- Estragon, in Papaya-Salat 131

F

- Fenchel
 - Ceviche Verde 110
 - Chai Mate Latte 79
 - Fenchel-Grapefruit-Salat 133
 - Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar“ 130
 - Gutes in Grün 63
 - Mediterran 69
 - Rein und schlank 39
 - Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
 - Sonnengeküst 55

G

- Grapefruit
 - Fenchel-Grapefruit-Salat 133
 - Grüne Grapefruit 85
 - Rein und schlank 39
 - Sommerhitze 53
 - Sonnengeküst 55
 - Tropen-Tonic 31
- Grüne Birne 35
- Grüne Grapefruit 85
- Grünkohl
 - Der große Grüne 69
 - Multigemüsesaft 61
 - Wintersalat mit Walnüssen 125
- Guave, in Bauchwehbändiger 30
- Gurken
 - Blumenkohl-Kaviar 107
 - Der Klassiker 70
 - Kräuterinfusion 71
 - Melonenfrisch 56
 - Melonenmagie 43
- Gutes in Grün 63

H

- Hanf Samen, in
 - Chia-Buchweizen-Müsli 89
- Hautheiler 29
- Herbsthelfer 28

- Herzblut 68
- Hijiki
 - Miso-Medizin 127
 - Regenbogensalat 123
 - Rote-Bete-Chips mit Algenkaviar 109
- Roter Salat 121
- Himbeeren
 - Beerentraum 56
 - Himbeer-Harmonie 31
- Hirse 137
 - Amaretto-Hirse 95
 - Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
 - Hirse mit Avocado, Meeresgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
- Hoch-C 51
- Honigmelone
 - Melonenfrisch 56
 - Melonenmagie 43

I

- Ingwer
 - Ananas-„Schichtkuchen“ 27
 - Apfel-Abwehr 55
 - Apfel-Ingwer-Wasserkefir 80
 - Blutorangen-„Soda“ 77
 - Herbsthelfer 28
 - Himbeer-Harmonie 31
 - Kokos-Quinoa 97
 - Miso-Medizin 127
 - Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
 - Nashi-Avocado-Salat 119
 - Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
 - Salatschälchen mit Shiitake 112
 - Süße Sahne 67

K

- Kaffee-Zucker-Peeling 159
- Kakaonibs, in
 - Avocado-Pfefferminz-Eis 92
- Kamillen-Nessel-Tee 85
- Kardamom
 - Chai Mate Latte 79
 - Kardamom-Rosinen-Chiapudding 93
- Kartoffeln, in Breuss'sche Saftformel 65
- Kefir
 - Apfel-Ingwer-Wasserkefir 80
 - Blaubeer-Sahne-„Kefir“ 25
 - Kokos-Kefir 75
- Kirschen
 - Amaretto-Hirse 95

- Ananas-„Schichtkuchen“ 27
- Kirsch-Pistazien-Relish 111
- Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
- Kiwi-Kniff 57
- Kohl-Burrito 103
- Kokosnuss
 - Ananas-„Schichtkuchen“ 27
 - Cremige Kokosnussmilch 96
 - Kokos-Kefir 75
 - Kokoskur 37
 - Kokosnuss-Haarmaske 156
 - Kokos-Quinoa 97
 - Orangen-Milchshake 29
 - Tropengrün 41
- Koriander
 - Blumenkohl-Kaviar 107
 - Ceviche Verde 110
 - Hoch-C 51
 - Kohl-Burrito 103
 - Kräuterinfusion 71
 - Miso-Grün 45
 - Multigemüsesaft 61
 - Regenbogensalat 123
 - Tropengrün 41
- Kräuterinfusion 71
- Kürbiskerne, in Sellerie-Linguini mit Pilzen, getrüffelten Kürbiskernen und Salbei 139
- Kurkuma
 - Blutorangen-„Soda“ 77
 - Herzblut 68
 - Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
 - Süße Sahne 67

L

- Lavendel, in Blaubeer-Lavendel-Limonade 83
- Limette
 - Cranberrykur 49
 - Curry-Spinat-Dip 105
 - Der glorreiche Grüne 40
 - Der große Grüne 69
 - Grüne Grapefruit 85
 - Gutes in Grün 63
 - Kiwi-Kniff 57
 - Kokoskur 37
 - Matcha-Power 44
 - Melonenmagie 43
 - Miso-Grün 45
 - Papaya-Salat 131
 - Sommerhitze 53
 - Tolle Traube 42
 - Tropen-Tonic 31

- Wassermeloneneis mit Avocadomousse 99
- M**
- Mango
Der glorreiche Grüne 40
Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
Tropen-Tonic 31
- Mangold, in Wintersalat mit Walnüssen 125
- Matcha-Power 44
- Mate, in Chai Mate Latte 79
- Mediterran 69
- Melonenfrisch 56
- Melonenmagie 43
- Minze
Blumenkohl-Kaviar 107
Der Klassiker 70
Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
Melonenmagie 43
Minz-Melone 57
Rein und schlank 39
Roter Salat 121
- Miso
Champignon-Pâté 115
Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar“ 130
Miso-Grün 45
Miso-Medizin 127
Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
- Möhren
Breuss'sche Safformel 65
Der Klassiker 70
Eins A 54
Herzblut 68
Hirse mit Avocado, Meeressgemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
Kiwi-Kniff 57
Miso-Medizin 127
Möhre-Banane-Chai 23
Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
- Multigemüsesaft 61
Salatschälchen mit Shiitake 112
Salatschleuder 71
Süße Sahne 67
- MSM-Gesichtsspray 161
- Multigemüsesaft 61
- N**
- Nashi-Avocado-Salat 119
- Nessel-Tee, Kamillen- 85
- Nüsse
Erbsen-„Couscous“ mit Pistazien, Aprikosen und Chili 151
Kirsch-Pistazien-Relish 111
Kokos-Quinoa 97
Pistazien-Thymian-Pesto 141
Regenbogensalat 123
Roter Salat 121
Salatschälchen mit Shiitake 112
Vanille-Nussmilch 91
Wintersalat mit Walnüssen 125
Zimtquinoa mit Walnüssen 98
- Nussmilch 91
- O**
- Oliven
Curry-Spinat-Dip 105
Fenchel-Grapefruit-Salat 133
Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
Zucchini-Nudeln mit Oliven-Pinienkernen-Tomaten-Relish 149
- Orangen
Blutorangen-„Soda“ 77
Hoch-C 51
Orangen-Milchshake 29
Orangensorbet 94
Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
- P**
- Papaya
Hautheiler 29
Minz-Melone 57
Papaya-Salat 131
- Paprika
Kohl-Burrito 103
Mediterran 69
Miso-Grün 45
Möhren-Mango-Curry-Suppe 132
Multigemüsesaft 61
Süße Immunabwehr 21
- Pastinake, in Breuss'sche Safformel 65
- Petersilie
Champignon-Pâté 115
Gutes in Grün 63
Kiwi-Kniff 57
Kräuterinfusion 71
Melonenfrisch 56
Melonenmagie 43
Multigemüsesaft 61
Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
Regenbogensalat 123
Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
Sonnengeküst 55
- Pfefferkörner, in Chai Mate Latte 79
- Physalis, in Wintersalat mit Walnüssen 125
- Pilze
Ceviche Verde 110
Champignon-Pâté 115
Miso-Medizin 127
Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
Salatschälchen mit Shiitake 112
Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
Sellerie-Linguini mit Pilzen, getrüffeltem Kürbiskernen und Salbei 139
- Pinienkerne
Brokkoli-Pesto zu Quinoa-„Risotto“ 153
Buchweizen und Rosenkohl mit Zitrone und Pinienkernen 152
Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
- Q**
- Quinoa
Brokkoli-Pesto zu Quinoa-„Risotto“ 153
Kohl-Burrito 103
Kokos-Quinoa 97
mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
Zimtquinoa mit Walnüssen 98

R

- Radicchio, in Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
- Radieschen, in Miso-Medizin 127
- Regenbogensalat 123
- Rein und schlank 39
- Rizinusöl-Körperpackung 158
- Rosen-Aloe-Schorle 81
- Rosenkohl, in Buchweizen und Rosenkohl mit Zitrone und Pinienkernen 152
- Rosinen
 - Apfel-Ingwer-Wasserkefir 80
 - Kardamom-Rosinen-Chiapudding 93
 - Kirsch-Pistazien-Relish 111
 - Zimtquinoa mit Walnüssen 98
- Rote Bete
 - Rote-Bete-Chips mit Algenkaviar und Avocado-Crème Fraîche 109
 - Rote-Bete-Spaghettini mit Pistazien-Thymian-Pesto 141
 - Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
 - Roter Salat 121
- Rotkohl
 - Hirse mit Avocado, Meeress Gemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
 - Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
 - Regenbogensalat 123
 - Roter Salat 121
- Rucola, in
 - Fenchel-Grapefruit-Salat 133

S

- Salatschälchen mit Shiitake 112
- Salatschleuder 71
- Salz- und Sesamöl-Detoxbad 160
- Schwarze Quinoa mit Radicchio, Fenchel und braunen Champignons 143
- Seetang. Siehe Algen
- Sekt, in Orangensorbet 94
- Sellerie-Linguini mit Pilzen, getrüffelten Kürbiskernen und Salbei 139
- Sesam
 - Hirse mit Avocado, Meeress Gemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145

- Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
- Nashi-Avocado-Salat 119
- Sommerhitze 53
- Sonnenblumenkerne, in Champignon-Pâté 115
- Sonnengeküst 55
- Spinat
 - Curry-Spinat-Dip 105
 - Der glorreiche Grüne 40
 - Der Klassiker 70
 - Grüne Birne 35
 - Melonenmagie 43
 - Miso-Grün 45
 - Multigemüsesaft 61
 - Rote-Bete-Spaghettini mit Pistazien-Thymian-Pesto 141
 - Tolle Traube 42
 - Tropengrün 41
- Staudensellerie
 - Bruss'sche Safformel 65
 - Der große Grüne 69
 - Gutes in Grün 63
 - Kräuterinfusion 71
 - Multigemüsesaft 61
 - Rote-Bete-Suppe mit Blutorangenduft 129
- Süße Immunabwehr 21
- Süße Sahne 67
- Süßkartoffel, in Süße Sahne 67

T

- Tahina
 - Erbsenhummus 114
 - Hirse mit Avocado, Meeress Gemüse, Gemüse, Sesam und Minze 145
 - Möhrenstreifen-Pasta mit Miso-Tahina, Shiitake-Pilzen und schwarzem Sesam 147
- Tee
 - Chai Mate Latte 79
 - Grüne Grapefruit 85
 - Matcha-Power 44
 - Vanille-Rooibos-Tonic 82
- Thymian
 - Champignon-Pâté 115
 - Fenchel-Grapefruit-Salat 133
 - Herzblut 68
 - Papaya-Salat 131
 - Rote-Bete-Spaghettini mit Pistazien-Thymian-Pesto 141
 - Wintersalat mit Walnüssen 125
 - Tolle Traube 42

- Tomaten
 - Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar“ 130
 - Kohl-Burrito 103
 - Mediterran 69
 - Multigemüsesaft 61
 - Zucchini nudeln mit Oliven-Pinienkernen-Tomaten-Relish 149
- Tomatillos, in Ceviche Verde 110
- Tropengrün 41
- Tropen-Tonic 31

V

- Vanille-Nussmilch 91
- Vanille-Rooibos-Tonic 82

W

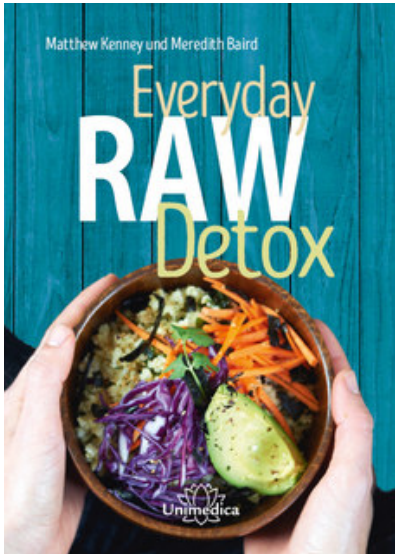
- Wassermelone
 - Sommerhitze 53
 - Wassermeloneneis mit Avocadomousse 99
- Weintrauben
 - Melonenfrisch 56
 - Tolle Traube 42
- Wintersalat mit Walnüssen 125

Y

- Yambohne, in Salatschälchen mit Shiitake 112
- Yuzu, in Tropen-Tonic 31

Z

- Zimtquinoa mit Walnüssen 98
- Zitronen
 - Apfel-Abwehr 55
 - Blaubeer-Lavendel-Limonade 83
 - Buchweizen und Rosenkohl mit Zitrone und Pinienkernen 152
 - Quinoa mit Kirschen, Oliven, Petersilie, Avocado und Zitrone 150
 - Wasser plus 14
- Zucchini
 - Fenchel-Zucchini-Soße mit Tomatensamen-„Kaviar“ 130
 - Zucchini nudeln mit Oliven-Pinienkernen-Tomaten-Relish 149

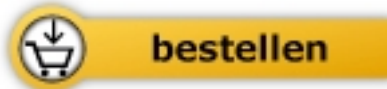


Kenney Matthew / Baird Meredith

[Everyday Raw Detox - E-Book](#)

Mit über 95 Rohkostrezepten natürlich
entgiften

168 Seiten,
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de