

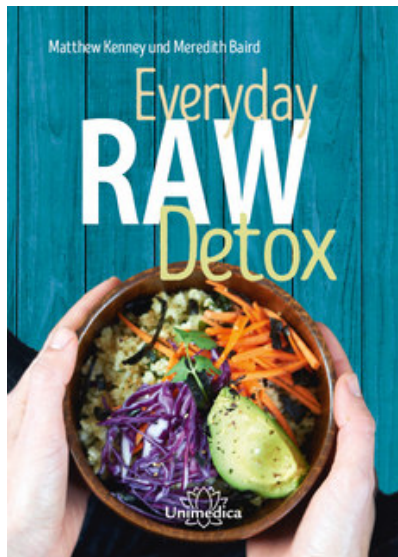
# Kenney Matthew / Baird Meredith Everyday Raw Detox - Mängelexemplar

Leseprobe

[Everyday Raw Detox - Mängelexemplar](#)

von [Kenney Matthew / Baird Meredith](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21305>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

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

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  
 Kräuterefusion 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  
Breuss'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

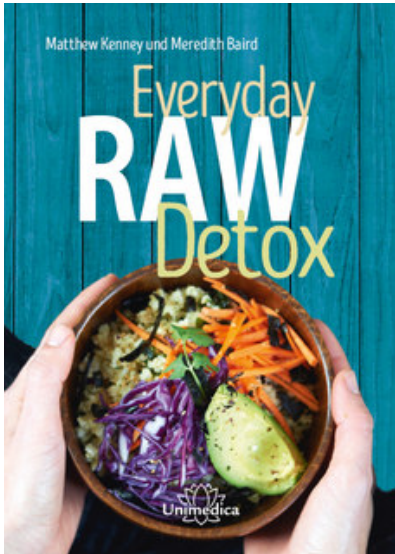
- Wassermelone  
Sommerhitze 53  
Wassermeloneneis mit Avocadomousse 99
- Weintrauben  
Melonenfrisch 56  
Tolle Traube 42
- Wintersalat mit Walnüssen 125

## 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 - Mängelexemplar](#)

Mit über 95 Rohkostrezepten natürlich  
entgiften

168 Seiten, geb.  
erschienen 2016



**bestellen**

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