

Jenni Madison

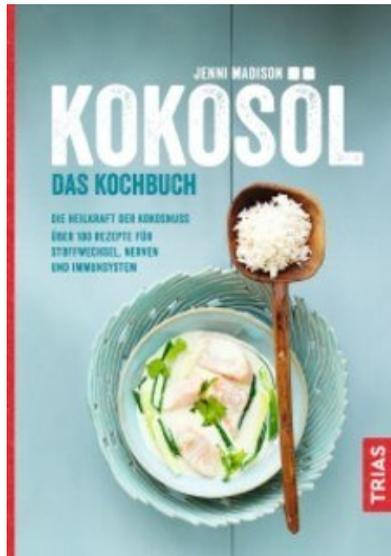
Kokosöl. Das Kochbuch

Leseprobe

[Kokosöl. Das Kochbuch](#)

von [Jenni Madison](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b22469>

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

<https://www.unimedica.de>



Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 53
 Ahornsirup 29
 Akne 66
 Alzheimer 56

B

Babypflege 57, 58
 Badeöl 59
 Bauchspeicheldrüse 52
 Blutzuckerspiegel 51

C

Candida-Reinigung 60
 Cellulite 70
 Cholesterin 21

D

Demenz 56
 Detox 51
 Detox-Kur 13

E

EFA 24, 26
 Ekzeme 66
 Ernährung 40

F

Fette 18
 Fette, gehärtete 21
 Fettsäureketten 22
 Fettsäuren, essentielle 24
 Fettsäuren, gesättigte 19
 Fettsäuren, mittelkettige 22
 Fettsäuren, ungesättigte 20
 Fife, Bruce 13
 Fischöle 25

G

Gehirn 56
 Gewicht 52
 Gleitmittel 73
 Glucose 51
 Gluten 45

H

Haarpflege 70
 Haustiere 74
 Hautpflege 69
 Hefepilze 59
 Hefepilzinfektion 60
 Heilkrise 13, 38
 Heißhunger 56
 Honig 29
 Hormone 59
 Hülsenfrüchte keimen 81

I

Insulin 51

K

Kakaopulver 42
 Kalzium 43
 Ketone 57
 Kokosblütennektar 27, 45, 178
 Kokosblütenzucker 27, 29, 178
 Kokosessig 45, 178
 Kokosfruchtfleisch 54, 178
 Kokosjoghurt 45
 Kokosöl, Herstellung 33
 Kokosölkapseln 40
 Kokosöl schmelzen 80
 Kokospalmen 28
 Kokoswasser 54
 Kopra 33

L

Laktoseintoleranz 43, 44
 Laurinsäure 22, 23, 31
 Lebensmittel, fermentierte 44
 Leber 50

M

Massageöl 58, 73
 MCFA 22, 53
 Milchfette 43
 Milchschorf 58

N

Nachhaltigkeit 47
 nativ 30
 Nüsse aktivieren 80

O

Ölziehkur 62

P

Paleo-Diät 41
 Palmöl 21
 Probiotika 44

R

Radikale, freie 51, 65
 Rohkost 41

S

Säfte 40, 83
 Schilddrüse 60
 Schokolade 43
 Schokolade, rohe 153
 Schönheitspflege 66
 Schwangerschaft 57
 Schwangerschaftsstreifen 57
 Smoothies 40, 83
 Soja 44
 Sonnenbrand 70, 72
 Sonnenschutzmittel 72
 Soor 59
 Sportdrinks 54
 Stevia 29
 Stillen 57
 Superfoods 42
 Süßungsmittel 29

T

Tee 83
 Transfette 21, 46

V

Verdauung 45, 54
 Vollwertkost 41

W

Wundcreme 58

Z

Zucker 27

Rezeptverzeichnis

A

Açaibeeren-Kokos-Eis 172
 Anti-Candida-Drink 84
 Apple Pie, roher, mit Kokos-
 creme 166
 Auberginen-Suppe, geröstete 111
 Avocado-Gurken-Suppe, rohe 116
 Avocado-Knoblauch-Dressing 150
 Avocado-Kokos-Eis am Stiel 172
 Avocado-Salsa 140

B

Beeren-Birnen-Crumble mit
 Cashewsahne 92
 Beeren-Kokos-Schokolade 154
 Beerenzauber, cremiger 86
 Blumenkohl, gerösteter 139
 Blumenkohlreis 125
 Bounty-Riegel 156
 Buchweizen-Wraps 98

C

Cashewjoghurt 106
 Cashew-Käse 107
 Chaigewürz-Smoothie 84
 Chia-Marmelade 100
 Coconut-Latte 89

D

Detox-Suppe, grüne 111

E

Energieriegel, beerige 166
 Erdbeer-Sahne-Smoothie 87

F

Falafeln mit Tahini-Joghurt 126

G

Gemüsefrikadellen, rohe 120
 Gemüse, geröstetes 129
 Gemüsepizza, getreidefreie 132
 Griechischer Salat mit
 Mandel-Feta 145
 Grünkohl-Avocado-Salat mit
 Miso-Dressing 144
 Grünkohlchips mit Salz und
 Essig 137

H

Hanfdrink 105
 Hanfsamen-Taboulé 149
 Hummus, roher 136

I

Ingwer-Kokos-Tee 87

K

Kakao-Kokos-Fudge, roher 154
 Karotten-Ingwer-Süßkartoffel-
 suppe 110
 Käse-Brokkoli 137
 Kirsch-Schoko-Schnitten 160
 Kokosbällchen 168
 Kokosbrot mit Chia-Marmelade 100
 Kokos-Chia-Kräuter-Cracker 135
 Kokosdrink 104
 Kokos-Eis mit Himbeersauce 171
 Kokos-Frühstücksriegel 94
 Kokosjoghurt 106
 Kokos-Limetten-Drink 85
 Kokos-Limetten-Käsekuchen 165
 Kokos-Linsencurry mit Blumen-
 kohlreis 125
 Kokos-Magenwohl-Smoothie 85
 Kokosmus 103
 Kokos-Müsli 91
 Kokos-Pfefferminz-Schnitten 159
 Kokos-Quinoa mit Grünkohl und
 Pesto 131
 Kokossahne 104
 Kokossuppe, rohe 115
 Kokos-Zitronen-Detox 87
 Koriander-Dressing, cremiges 150
 Krautsalat mit Kokos-Zitrus-
 Vinaigrette 149
 Kürbissuppe 109

L

Lasagne, rohe 124
 Lebenssaft, roter 89
 Leber-Durchspüler 85
 Linsensalat, würziger 146

M

Macadamia-Frischkäse 107
 Maca-Makronen 156
 Mandeldrink 105
 Mandelmus 103
 Minztee, grüner 87
 Mokka-Zauberwürfel 155
 Moussaka, vegane 128
 Muntermacher, grüner 89

O

Orangen-Schokomousse-
 Kuchen 162

P

Pad Thai, rohe, mit Kelp-Nudeln 120
 Pfannkuchen mit Kokosmehl 96
 Piña Colada, grüne 85

Q

Quinoa-Kräutersalat 144

S

Salat aus gedämpftem Gemüse 143
 Schoko-Chia-Hanf-Bowl 92
 Schokoladen-Mousse 160
 Schokoladen-Obsttörtchen 162
 Schokolade, weiße 154
 Schoko-Mandel-Energie-
 bällchen 168
 Schoko-Minze-Smoothie 86
 Schokomus 104
 Schöne-Haut-Smoothie 86
 Smoothies, Grundrezept 84
 Spargel mit Leinöl-Dressing 139
 Süßkartoffel-Pommes mit
 Kokoskruste 140

T

Tacos, rohe, mit Walnuss-
 »Fleisch« 123
 Tahini-Dressing 150
 Thai-Gemüsesuppe 112
 Tomaten-Basilikum-Suppe,
 cremige 116
 Tomatensauce, rohe 140
 Tom-Yam-Suppe, rohe 115

V

Vinaigrette, Grundrezept 150

Z

Zimt-Kokos-Quinoa-Porridge 94
 Zitronen-Kokos-Würfel, nussfrei 170
 Zitronen-Linsen-Suppe 110
 Zucchini-Dip 136
 Zucchini-Nudeln, rohe, mit
 Basilikumsauce 119

Rohkost-Rezepte

A

Anti-Candida-Drink 84
Apple Pie mit Kokoscreme 166
Avocado-Gurken-Suppe 116
Avocado-Knoblauch-Dressing 150
Avocado-Salsa 140

B

Beeren-Birnen-Crumble mit Cashewsahne 92
Beerenzauber, cremiger 86

C

Chaigewürz-Smoothie 84

E

Erdbeer-Sahne-Smoothie 87

G

Grünkohl-Avocado-Salat mit Miso-Dressing 144

H

Hanfsamen-Taboulé 149
Hummus 136

K

Kokos-Kakao-Fudge 154
Kokos-Limetten-Drink 85
Kokos-Magenwohl-Smoothie 85
Kokos-Müsli 91
Kokossuppe 115
Koriander-Dressing, cremiges 150
Krautsalat mit Kokos-Zitrus-Vinaigrette 149

L

Lasagne 124
Lebenssaft, roter 89
Leber-Durchspüler 85

M

Muntermacher, grüner 89

P

Pad Thai mit Kelp-Nudeln 120
Piña Colada, grüne 85

R

Romana-Rohkost-Salat 123

S

Schoko-Chia-Hanf-Bowl 92
Schoko-Minze-Smoothie 86
Schöne-Haut-Smoothie 86
Smoothies, grüne, Grundrezept 84

T

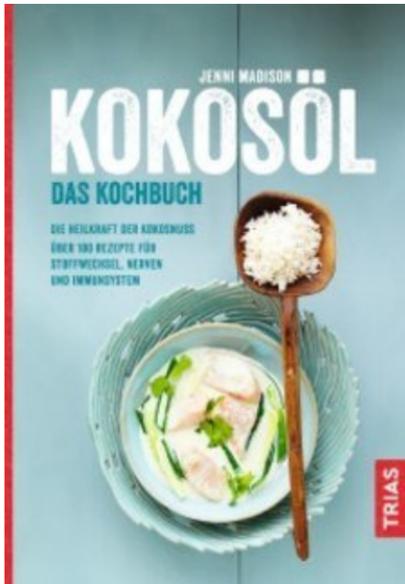
Tacos mit Walnuss-»Fleisch« 123
Tomaten-Basilikum-Suppe 116
Tomatensauce 140
Tom-Yam-Suppe 115

V

Vinaigrette, Grundrezept 150

Z

Zucchini-Dip 136
Zucchini-Nudeln mit Basilikumsauce 119

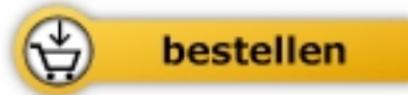


Jenni Madison

[Kokosöl. Das Kochbuch](#)

Die Heilkraft der Kokosnuss; Über 100
Rezepte für Stoffwechsel, Nerven und
Immunsystem

184 Seiten, paperback
erschienen 2017



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