

VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR

# Meinen Körper entgiften

DAS GESUNDE DETOX-PROGRAMM FÜR IHREN KÖRPER



HOLMES PLACE

“Reinigung  
von  
Körper,  
Geist  
und  
Seele.“



# Glauben Sie, dass eine Entschlackung und Reinigung Ihrem Körper gut tun würde?

**F**ühlen Sie sich träge und müde?  
Leiden Sie des Öfteren an einer  
Lebensmittelunverträglichkeit und haben  
Probleme mit Ihrer Verdauung? Fühlen Sie sich  
ofters aufgedunsen und sind manchmal von Essen  
angewidert?

Sollten Sie all diese Fragen mit "ja" beantwortet  
haben, dann gibt es hier die Lösung für Ihre  
Probleme: Ein Ernährungsplan, der Ihnen beim  
Reinigen des Körpers hilft und Sie wieder  
in Ihr normales, natürliches, entgiftetes Ich  
zurückverwandelt, ist jetzt genau das Richtige.

Das Endresultat eines solchen Detox-Prozesses sollte ein allgemeines Wohlbefinden sein. Der Körper ist gereinigt, man fühlt sich ruhig und friedlich. Detox ist die Abkürzung für Detoxikation und bedeutet soviel wie Entgiftung. In der heutigen Zeit ist diese Methode sehr populär und es passiert nicht selten, dass verschiedene Konzepte durcheinander gewürfelt werden. Detox ist mehr als nur eine Diät.

Am wichtigsten ist die Aufnahme von Flüssigkeit und die richtige Auswahl der Nahrungsmittel.

Toxine sind giftige Substanzen, die wir unserem Körper meist durch Essen und Trinken zuführen. Sie entstehen aber auch in unserer direkten Umgebung und selbst unser Körper produziert Toxine. Wie harmlos diese sind, hängt davon ab auf welche Art und Weise sie erzeugt wurden. Normalerweise sollte unser Körper imstande sein, diese auf natürlichem Wege zu beseitigen. Da wir jedoch von Verschmutzung und einer Menge Chemikalien umgeben sind, könnten wir dabei ein bisschen Hilfe gebrauchen.

Sie können entscheiden, wann Sie mit dem Programm beginnen wollen. Wählen Sie einen Zeitpunkt, der am günstigsten für Sie ist. Wenn dieser Zeitpunkt da ist, dann beachten Sie folgenden Hinweis:

**Erste Schritte:** Reduzieren Sie Belastungen durch Giftstoffe in Zigarettenrauch, Alkohol und Zucker, sowie frittierten und verarbeiteten Lebensmitteln

Bei einem Detox-Programm müssen Sie nicht aufs Essen verzichten. Wählen Sie einfach gesunde Bio-Vollwertnahrung.



# Einkaufsliste

*Zutaten für einen 7-Tage-Detox-Plan*

I - Intervalle ET - einmal pro Tag GT - den ganzen Tag

AM - Abendessen und Mittagessen F - Frühstück

## GETREIDE

F

## BROT UND PASTA

AM



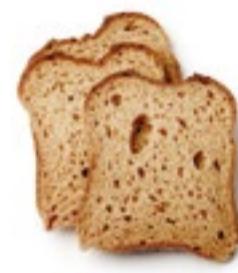
Haferflocken



Quinoa



Naturreis



glutenfreies Brot

## KALTGEPRESSTE ÖLE AM



Olivenöl  
(zum Kochen  
und für  
Dressings)



Natives Kokosöl  
extra (zum  
Kochen und  
als Aufstrich  
anstelle von  
Butter)

## GEMÜSE

AM



Weißkohl



Blumenkohl



Gurke



Karotten



Avocados



Pilze



Sellerie



Artischocken

## OBST

I



Äpfel



Kiwis



Birnen



Zitronen und Limetten



Papaya



Mango



Beeren

## HÜLSENFRÜCHTE

AM



Linsen



Bohnensprossen



Rote Kidneybohnen



Kichererbsen



Butterbohnen

## NÜSSE UND SAMEN

I



Mandeln



Walnüsse



Cashewnüsse



Sonnenblumenkerne



Sesamsamen

## KRÄUTER UND GEWÜRZE

AM



Petersilie



Basilikum



Koriander



Kreuzkümmel



Thymian



Zimt

## HEISSGETRÄNKE

GT



Grüner  
und Weißer Tee



Kamille



Pfefferminze



Fenchel



Ingwer

“Kümmere dich  
um deinen  
Körper, er ist  
der einzige Ort,  
den du zum  
Leben hast.“

JIM ROTH

# Tag 1

NACH DEM AUFWACHEN  
*eine Tasse mit warmem  
Wasser und Zitrone*

FRÜHSTÜCK  
*geriebener Apfel  
mit Tahina*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*Dinkel-Naturreis-Brot  
(2 Scheiben)*

MITTAGESSEN  
*Grüner Gemüse-Salat  
mit Zitrone*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*Blaubeer-Minze-Smoothie*

ABENDESSEN  
*Heilende, gelbe Linsensuppe*

Frühstück

## Geriebener Apfel mit Tahina

### ZUTATEN

1 großer Apfel

Frisch gepresster Zitronensaft

1 TL von jeweils: Goji-  
Beeren, Sonnenblumen- und  
Kürbiskernen (über Nacht  
einweichen)

1 EL gemahlene Leinsamen

### TAHINA-SOSSE

1 EL Tahina

2 EL Wasser

1 TL Honig

1/4 TL Zimt

Lassen Sie die Beeren und Samen abtropfen und bewahren Sie sie für später auf. Reiben Sie nun den Apfel samt Schale mit einer Küchenreibe und beträufeln diesen sofort mit dem Zitronensaft, um braune Flecken zu vermeiden.

Bestreuen Sie den geriebenen Apfel mit Leinsamen, Goji-Beeren und Kernen. Bringen Sie die Zutaten der Tahina-Soße in einem kleinen Topf zum Kochen und fügen Sie nach und nach Wasser hinzu bis eine flüssige Konsistenz entsteht.

Die Soße über die Apfelmasse geben und servieren.

Zwischenmahlzeit

# Dinkel-Naturreis-Brot mit Sesam

## ZUTATEN

2 1/2 Tassen Dinkelvollkornmehl oder gekeimtes Dinkelmehl

1/2 Tasse Bio-Maismehl

1/2 TL Instant-Hefe

1 ½ TL feines Himalaya-Salz

1 ½ Tassen warm gefiltertes Wasser

1 TL unraffiniertes Sesamöl oder Kokosfett, zum Einfetten der Brotpfanne

2 Tassen gekochter Naturreis und Amaranth (1/2 Tasse Naturreis + 1/4 Tasse Amaranth, am besten über Nacht einweichen lassen)

1/4 Tasse ungeschälte Sesamsamen (geteilt)

Vermengen Sie Dinkelmehl, Maismehl und Salz in einer mittelgroßen Schüssel und fügen Sie Wasser hinzu - gut durchmischen, bis der Teig klebrig und gut feucht ist. Den Teig im Anschluss mit einer Plastiktüte zudecken, mit einem Gummiband gut befestigen und bei Raumtemperatur (21 Grad Celsius) ruhen lassen.

Um den Reis und den Amaranth zuzubereiten, geben Sie beide Zutaten (zuvor eingeweicht) in einen Kochtopf, fügen 1 1/2 Tassen Wasser hinzu (falls der Reis nicht weich genug ist fügen Sie etwas mehr Wasser hinzu) und bringen Sie den Topfinhalt bei geschlossenem Deckel zum Kochen. Danach vollständig abkühlen lassen und beiseite stellen.



Bestreichen Sie die Brotbackform mit Öl und entfernen Sie das Plastik von der Schüssel (aufbewahren um das Brot später damit zudecken). Fügen Sie nun den Naturreis und die Hälfte der Sesamsamen zum Teig hinzu und vermengen Sie die Mischung mit Ihren Händen- nehmen Sie sich einige Augenblicke um diesen Prozess zu genießen! Streuen Sie im Anschluss einige der übriggebliebenen Samen über die Backform, sodass diese auf dem Boden sowie an den Seiten gut haften bleiben (den Rest der Samen aufheben). Verteilen Sie den Teig nun ebenmäßig in der Backform und streuen die Sesamsamen darüber,

anschließend mit Plastik zudecken und in einer zugfreien Umgebung eine Stunde lang aufgehen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Das Brot, eine Stunde und 15 Minuten lang oder bis sich eine Kruste gebildet hat, im Ofen backen. Sie können auch den Klopftest machen: klingt das Brot hohl, dann ist es fertig. Im Anschluss aus der Brotbackform herausnehmen und mindestens 20 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie es in Scheiben schneiden. Dieses Brot ist einfach köstlich mit etwas hochqualitativem Olivenöl, einer Prise Meersalz, frisch gemahlenem Pfeffer und Frühlingskräutern.

Rezept aus "At home in the Whole Food Kitchen" von Amy Chaplin.

### Mittagessen

# Gemischter Blattsalat mit Gartenkräutern und Zitrone

#### ZUTATEN

eine Mischung von kleinem Blattgemüse: Petersilie, Fenchel, Senfblätter, Spinat, Kopfsalat und Koriander

essbare Blumen aus dem Garten

1 Gurke, geschält (entkernt und aufgeschnitten)

1 Avocado, in kleine Würfelchen geschnitten

#### FÜR DAS DRESSING

1/4 Tasse Pinienkerne

1 EL Sesamsamen

Saft einer halben Zitrone

eine Prise Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1/4 Tasse kaltgepresstes Oliven- / Leinsamenöl

Rösten Sie die Pinienkerne und Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bis diese schön goldig sind. Danach vom Herd nehmen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Bewahren Sie zwei Esslöffel dieser Kerne für später auf. Die restlichen Kerne mitsamt der anderen Zutaten für das Dressing in einem Mixer eine Minute lang auf hoher Stufe gut durchmixen und dabei nach und nach Öl hinzugeben. Sobald eine dicke und cremige Konsistenz entsteht, geben Sie die Mischung in ein Gefäß zur Aufbewahrung.

Die Gartenblumen vorsichtig waschen und zum Trocknen auf ein sauberes Küchentuch legen. Das Blattgemüse ebenfalls waschen und mit der Gurke und der Avocado in einer Schüssel vermengen. Schütteln Sie das Dressing, trüpfeln Sie es über den Salat und mischen Sie alles leicht durch. Zu guter Letzt mit Zitronenschale, Pinienkerne und den essbaren Gartenblumen bestreuen.

*Zwischenmahlzeit*

## Blaubeer-Minze Smoothie

### ZUTATEN

*1 Tasse gefrorene Blaubeeren*

*1/2 gefrorene Banane*

*Saft einer Orange*

*eine Handvoll frische  
Minzblätter (ca. 15 Stück)*

*1 TL Zitronensaft*

*1/2 - 1 Tasse Wasser*

Vermengen Sie alle Zutaten in einem Mixer  
und mixen Sie diese auf höchster Stufe.

Guten Appetit!

*Abendessen*

# Heilende, gelbe Linsensuppe

*(für 2 Portionen)*

**ZUTATEN**

*1/2 Tasse gelbe Linsen  
(Toor dal)*

*3 Tassen Wasser*

*2 Kirschtomaten fein  
geschnitten*

*1/2 TL Tamarinenpaste  
(optional)*

*1 EL frisch gemahlener,  
schwarzer Pfeffer*

*Salz zum Abschmecken*

*1 EL Ghee*

*1/2 TL Kreuzkümmelsamen,  
geröstet und grob gemahlen*

*4 Curryblätter (optional)*

*Saft einer halben Zitrone  
(oder nach Geschmack)*

*2 EL fein geschnittene,  
frische Korianderblätter*

Die Linsen waschen und gemeinsam mit 3 Tassen Wasser in einem schweren Kochtopf vermischen. 20-30 Minuten kochen, danach den Topf vom Herd nehmen und mit einem starken Mixer zu einem weichen Püree verarbeiten.

Tomaten, schwarzen Pfeffer, Salz und Tamarindenpaste hinzufügen und zum Kochen bringen. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen. In einer kleinen, schweren Pfanne etwas Ghee erhitzen und Senfkörner hinzufügen.

Sobald die Körner anfangen leicht zu springen, Curryblätter und Kreuzkümmel hinzugeben. Diese Würzmischung dann zum Linsenpüree hinzufügen und den frischen Koriander und Zitronensaft untermischen. Heiß servieren.

Es ist wichtig, gelbe Linsen (Toor Dal-Linsen) zu verwenden und keine gelben Spalterbsen. Als Alternative würden sich sonst auch rote Linsen eignen.

# Tag 2

NACH DEM AUFWACHEN  
*eine Tasse mit warmem  
Wasser und Zitrone*

FRÜHSTÜCK  
*Glücksmüsli mit Chiasamen  
und Haferflocken*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*eine Handvoll Mandeln  
(ca. 8 Stück)*

MITTAGESSEN  
*Hirse- und Blumenkohlpüree*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*Rohe Halva*

ABENDESSEN  
*Gemüsesuppe mit Naturreis*

## Frühstück

# Glücksmüsli mit Chiasamen und Haferflocken

### ZUTATEN

1/2 Tasse Haferflocken

1 ½ Tassen Nussmilch z.B.  
Mandel- oder Haselnussmilch

ein Spritzer Zitronensaft

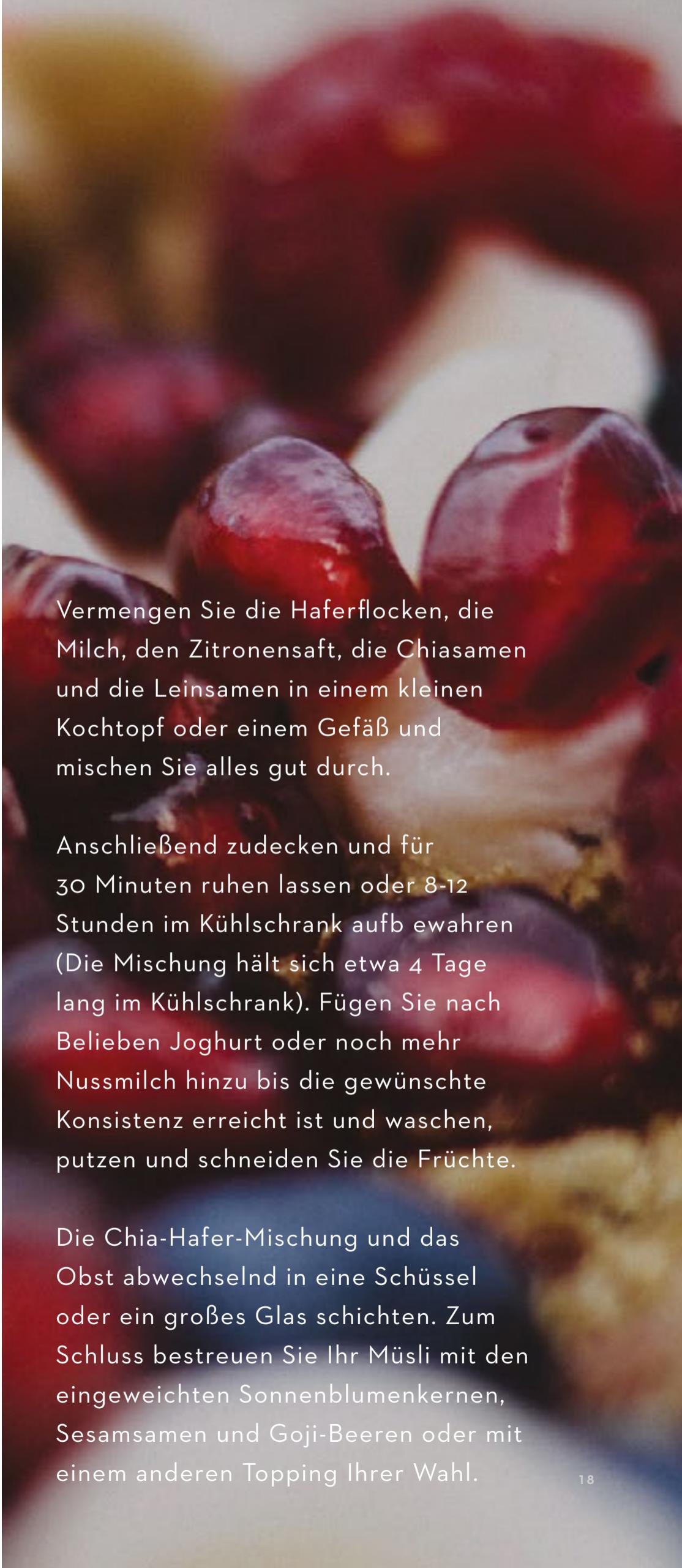
4 EL Chiasamen

2 EL gemahlene Leinsamen

1 Banane

eine Tasse gemischte Früchte,  
z.B. Blaubeeren, Himbeeren  
und Granatapfel (man  
kann die Obstauswahl der  
jeweiligen Saison anpassen)

im Vorhinhein eingeweichte  
Sonnenblumenkerne,  
Sesamsamen und Goji- Beeren



Vermengen Sie die Haferflocken, die Milch, den Zitronensaft, die Chiasamen und die Leinsamen in einem kleinen Kochtopf oder einem Gefäß und mischen Sie alles gut durch.

Anschließend zudecken und für 30 Minuten ruhen lassen oder 8-12 Stunden im Kühlschrank aufbewahren (Die Mischung hält sich etwa 4 Tage lang im Kühlschrank). Fügen Sie nach Belieben Joghurt oder noch mehr Nussmilch hinzu bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und waschen, putzen und schneiden Sie die Früchte.

Die Chia-Hafer-Mischung und das Obst abwechselnd in eine Schüssel oder ein großes Glas schichten. Zum Schluss bestreuen Sie Ihr Müsli mit den eingeweichten Sonnenblumenkernen, Sesamsamen und Goji-Beeren oder mit einem anderen Topping Ihrer Wahl.



Frühstück  
Hirse  
& Blumenkohl- Püree

#### ZUTATEN

*1/2 Tasse Hirse, gewaschen und über Nacht eingeweicht (sollte diese noch nicht weich genug sein, dann kann man während der Kochzeit noch Wasser hinzufügen)*

*450 g Blumenkohl (in kleine Röschen geschnitten)*

*2 ½ Tassen Wasser*

*1/2 TL Salz*

Die Hirse abgießen und abtropfen lassen. Anschließend in einen mittelgroßen Kochtopf geben und den Blumenkohl, Wasser und Salz hinzufügen.

Bei starker Hitze zum Kochen bringen und im Anschluss, zugedeckt, bei niedriger Temperatur 25 Minuten leise köcheln lassen. Sobald die Hirse weich und flauelig ist und die Flüssigkeit aufgesogen wurde, entfernen Sie den Topf vom Herd und lassen die Hirse 5 Minuten ruhen. Anschließend die Hirse und den Kohl mit einem Kartoffelstampfer zu einer cremigen Masse pürieren.

Püree in eine Schüssel geben, mit Ghee beträufeln und mit gedünsteten Kräutern und einer Prise Salz verzieren. Das Püree wird dicker und fester wenn es auskühlt.



Zwischenmahlzeit  
**Rohe Halva**

**ZUTATEN**

*3/4 Tasse Sesamsamen*

*1/4 Tasse Sonnenblumenkerne*

*1/4 TL gemahlene Vanille*

*1/4 TL Zimtpulver*

*1/8 TL Himalaya-Salz*

*3 EL Tahina*

*3 EL dickflüssiger Honig*

*1/4 Tasse gehackte Pistazien*

*(für 20-25 Stück)*

Zermahlen Sie die Sesamsamen und Sonnenblumenkerne in einem High-Speed-Mixer oder in einer Küchenmaschine bis eine grobe Mischung entsteht.

Es ist sehr wichtig, die Körner nicht zu fein zu mahlen, da die Halva sonst eine zu feuchte Konsistenz bekommt, welche das Endergebnis beeinträchtigen würde. In einem mittelgroßen Topf die Körnermischung mit Zimt und Salz gut vermengen, danach Tahina, Honig und die gemahlene Vanille hinzufügen und gut mit den Händen vermischen.

Sollte die Mixtur nicht klebrig genug sein, dann einfach noch einen halben Esslöffel Honig ergänzen und erneut gut durchmischen.



Im Anschluss die Pistazien hinzufügen und die Mischung in die gewünschte Form bringen, indem Sie mit einem Esslöffel kleine Bällchen formen, diese mit einem Messer flachdrücken und dann vorsichtig auf einen Teller geben. Nachdem Sie das erste Stück geformt haben, können Sie den Löffel in eine Schüssel Sesamsamen eintauchen - zum Dekorieren der nächsten Halva-Stückchen - so formen Sie im Handumdrehen mundgerechte, perfekte kleine Häppchen!

Verwenden Sie am besten ungeröstete Bio-Nüsse und Bio-Samen für dieses Rezept. Beim Kauf von Sesamsamen achten Sie darauf, dass Sie eher dunklere Exemplare auswählen. Die weißen sind geschält und manchmal auch gebleicht. Durch die Schale bleibt das Öl im Inneren der Samen erhalten und verhindert, dass diese ranzig werden.

Abendessen

# Naturreis-Minestrone

## ZUTATEN

2 EL Natives Olivenöl extra  
3/4 Tasse runder Naturreis  
6 Tassen Gemüsebrühe  
2 Stangen Sellerie  
1 Zucchini  
1 Karotte  
eine Handvoll grüne Bohnen  
eine Handvoll Brokkoli  
ein paar Grünkohlblätter  
Meersalz + schwarzer Pfeffer

Erhitzen Sie Olivenöl in einer großen Pfanne, fügen Sie den Reis hinzu, eine Minute kochen lassen und oft umrühren. Gemüsebrühe darüber gießen und zum Kochen bringen.

Zudecken, die Hitze verringern und für 15 Minuten weiter köcheln lassen. Im Anschluss Sellerie, Zucchini und Karotten hinzufügen und ca. 35-45 Minuten kochen lassen bis der Reis weich ist. Grüne Bohnen beimengen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den mit Brokkoli und den fein geschnittenen Grünkohl hinzugeben und für 2-3 Minuten fertig garen, danach sofort servieren. Auf diese Art und Weise bleibt das Gemüse knackig und behält seine helle Farbe.

# Tag 3

NACH DEM AUFWACHEN  
*eine Tasse mit warmem  
Wasser und Zitrone*

FRÜHSTÜCK  
*Superfood: Warme Haferflocken*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*Rote-Beete-Orange-Ingwersaft*

MITTAGESSEN  
*Kohl-Palya mit  
gerösteten Cashewnüssen*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*Mandeln (ca. 8 Stück)  
+ 1 Apfel*

ABENDESSEN  
*Gemüse-Gerstenschmaus  
und Ingwersuppe*

## Frühstück

# Superfood: Warme Haferflocken

### ZUTATEN

*3/4 Tasse kernige Haferflocken*

*1/4 TL Zimt*

*2 EL Goji-Beeren*

*2 Tassen gefiltertes Wasser  
eine Prise Salz*

*1/2 Tasse frische oder gefrorene Blaubeeren*

*2-4 EL eingeweichte Chiasamen*

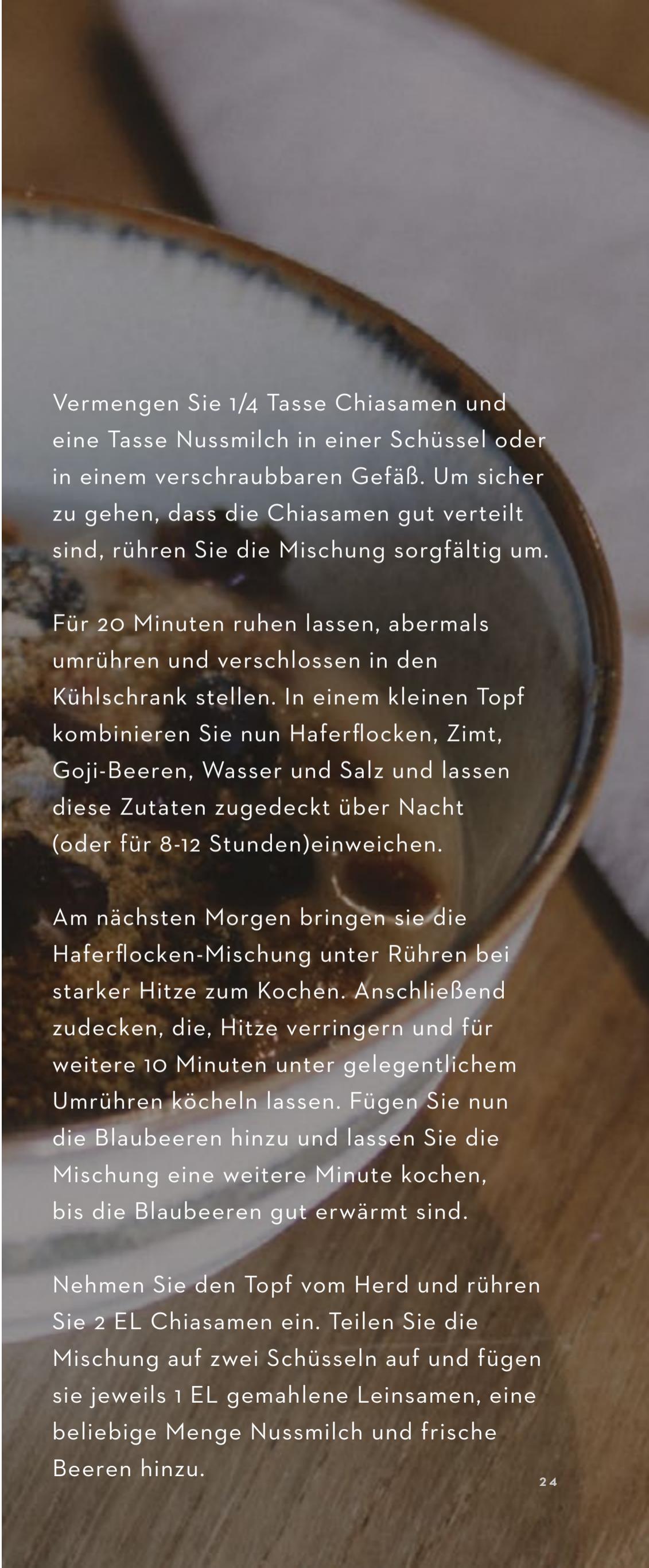
### ZUM SERVIEREN

*2 EL gemahlene Leinsamen*

*Nussmilch nach Geschmack*

*frische Himbeeren,  
Erdbeeren und Blaubeeren*

*(für 2 Portionen)*



Vermengen Sie 1/4 Tasse Chiasamen und eine Tasse Nussmilch in einer Schüssel oder in einem verschraubbaren Gefäß. Um sicher zu gehen, dass die Chiasamen gut verteilt sind, rühren Sie die Mischung sorgfältig um.

Für 20 Minuten ruhen lassen, abermals umrühren und verschlossen in den Kühlschrank stellen. In einem kleinen Topf kombinieren Sie nun Haferflocken, Zimt, Goji-Beeren, Wasser und Salz und lassen diese Zutaten zudeckt über Nacht (oder für 8-12 Stunden) einweichen.

Am nächsten Morgen bringen sie die Haferflocken-Mischung unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen. Anschließend zudecken, die Hitze verringern und für weitere 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Fügen Sie nun die Blaubeeren hinzu und lassen Sie die Mischung eine weitere Minute kochen, bis die Blaubeeren gut erwärmt sind.

Nehmen Sie den Topf vom Herd und rühren Sie 2 EL Chiasamen ein. Teilen Sie die Mischung auf zwei Schüsseln auf und fügen sie jeweils 1 EL gemahlene Leinsamen, eine beliebige Menge Nussmilch und frische Beeren hinzu.

Zwischenmahlzeit  
Rote-Bete-Orange-  
Ingwersaft

ZUTATEN

2 rote Beten

4 Orangen

1 Stück Ingwer

(Serves two big glasses)

Waschen Sie alle Zutaten und entsaften  
sie diese mithilfe eines Entsafters.  
In Gläser füllen und mit einem  
Minzeblatt garniert servieren.

*Mittagessen*

# Kohl-Palya mit gerösteten Cashewnüssen

**ZUTATEN**

*300 g oder 1/2 mittelgroßer Wirsingkohl bzw. Grünkohl*

*2 EL gespaltene Kichererbsen*

*1/2 kleine grüner Chili  
(optional)*

*2 EL Ghee/Öl*

*1 TL schwarze Senfkörner*

*1 EL frisch geriebener Ingwer*

*5 frische Curryblätter*

*1/2 EL Korianderpulver*

*1/4 EL Kurkumapulver*

*1/4 EL Asant*

*1/2 EL Rohrzucker oder Kokosblütenzucker*

*3/4 Tasse frisch geriebene Kokosnuss*

*1/4 Tasse rohe Cashewnüsse  
(grob gehackt)*

*2 EL frische Korianderblätter*

*Salz und Pfeffer zum Abschmecken*

Zuerst waschen Sie die Kichererbsen und weichen diese eine Stunde lang in Wasser ein. Im Anschluss abtropfen lassen und beiseite stellen.

Putzen und schneiden Sie danach den Kohl. Anschließend reiben Sie den Ingwer, und halbieren, entkernen und schneiden die Chili in kleine Stücke. Erhitzen Sie eine Pfanne, geben Sie die grob gehackten Cashewnüsse hinein und rösten diese bis sie leicht braun sind. Auf einen Teller geben und beiseite stellen. Geben Sie jetzt das Ghee in die Pfanne und sobald dieses heiß ist, geben Sie die Senfkörner dazu. Wenn diese beginnen aufzuspringen, fügen Sie Kichererbsen, Ingwer, Chili, Asant, Kurkuma, Korianderpulver und die Curryblätter hinzu und lassen die Zutaten ca. 30 Minuten braten. Anschließend geben Sie Kohl und Rohrzucker dazu und rühren so lange um (nur wenige Minuten), bis der Kohl etwas zu welken beginnt, (wir wollen ihn nicht zerkochen) Hitze abdrehen und Cashewnüsse, die Kokosnuss und den frisch zerhackten Koriander beimengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt für 10 Minuten ruhen lassen, damit der Kohl noch etwas weicher wird und seinen Geschmack entfalten kann. Servieren Sie das Gericht mit einer würzigen Sambar-Sauce und mit Naturreis.

Frühstück

# Gemüse-Gerstenschmaus und Ingwersuppe

ZUTATEN

Kokosfett

8 Tassen Gemüsebrühe/  
Wasser

2 kleine Süßkartoffeln

3 Karotten

2 Stengel Sellerie

ein großes Stück Kürbis

die Hälfte eines mittelgroßen  
Kohlkopfes

3 EL frischer Ingwer (fein  
gehackt oder gerieben)

1 TL Kurkumapulver

1 Stange Kombu

ein frisches Lorbeerblatt

1/3 Tasse Vollkorngerste

ein Bund Zitronenthymian

je ein kleiner Bund Petersilie  
und Dill

eine (zusätzliche) Handvoll  
Petersilie, Dill und Mangold/  
Grünkohl

Salz und gemahlener Pfeffer



Waschen und schälen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in Stücke, welche groß genug sind, damit sie beim Kochen nicht auseinanderfallen. In einer schweren Pfanne erhitzen Sie nun das Kokosfett, fügen das Gemüse, den Ingwer, Kurkuma, Kombu und das Lorbeerblatt hinzu und schwenken die Zutaten in der Pfanne, bis schließlich alle mit Kokosfett bedeckt sind.

Füllen Sie die Pfanne mit Wasser/Gemüsebrühe auf, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Anschließend Zitronenthymian, Petersilie und Dill (zusammengebunden) in die Brühe geben. Einmal aufkochen

und anschließend Hitze wieder verringern.

Das Ganze nun zudeckt für eine Stunde sammern lassen. Nehmen Sie den Bund Zitronenthymian, Petersilie und Dill aus dem Topf und entsorgen Sie diesen. Fügen Sie nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu und hacken Sie eine Handvoll frische Petersilie, Dill und Mangold/Grünkohl grob. Anschließend in der Suppe verrühren und mit etwas Olivenöl und frischem Pfeffer servieren.

# Tag 4

## NACH DEM AUFWACHEN

*Tasse mit warmem Wasser  
und Zitrone*

## FRÜHSTÜCK

*Dinkel-Naturreis-Brot  
mit Ghee*

## ZWISCHENMAHLZEIT

*Grüne Limonade*

## MITTAGESSEN

*Gedünstetes grünes Gemüse  
mit pikantem Dressing*

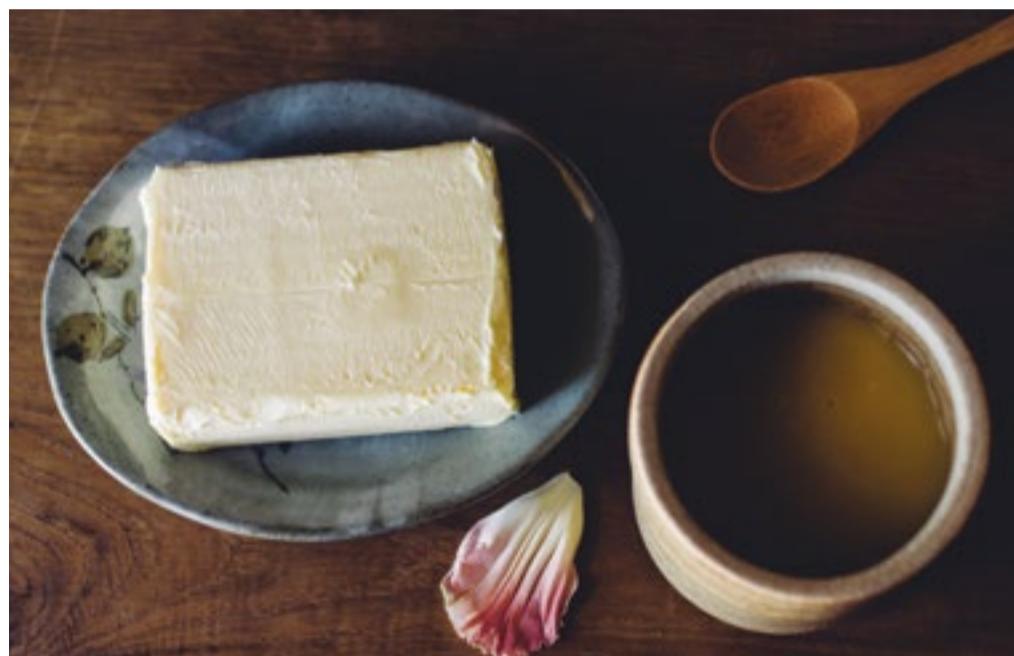
## ZWISCHENMAHLZEIT

*Cremige Haferflocken  
& Bananen-Smoothie*

## ABENDESEN

*Frühlings-Miso mit Zitrone*

# Ghee



Ghee ist eine erstaunliche Substanz: lässt man sie schmelzen, zerfließt sie wie Gold. Bei Raumtemperatur ist sie mild und cremig. Man kann Ghee bei Raumtemperatur monatelang aufbewahren und man kann es erhitzen, ohne dass es zu schnell anbrennt. Es braucht nur ein bisschen Handarbeit und schon lässt sich damit wunderbar kochen - ein tolles Grundnahrungsmittel für unserer Küche.

Ghee ist für die indische Küche das, was Olivenöl für die mediterrane Küche ist. Es ist eine Quelle an Betakarotin und den Vitaminen A,D,E und K.

Betakarotin und das Vitamin E sind beide wertvolle Antioxidantien und helfen dem Körper Zellschäden vorzubeugen. Da der Caseinanteil entfernt wurde, ist Ghee laktosefrei und enthält kein oxidiertes Cholesterin. Laut Ayurvedischen Schriften über Gesundheit ist Ghee "gut für die Augen, stimuliert die Verdauung, sorgt für strahlende Haut, verbessert das Gedächtnis und die Ausdauer und verhilft zu einem langen Leben." (Yamuna Devi: The Vegetarian Table Indian Cookbook)

Es heißt, Ghee heilt den Körper von innen. In der Ayurvedischen Heilkunst gilt Ghee als eines der befriedigsten Lebensmittel und hilft Ihnen auf Ihrer Reise ein höheres Level des Bewusstseins zu erreichen.

Um Ghee herzustellen, geben Sie ein Stück Butter in eine schwere Pfanne und bringen Sie sie sanft bei mittlerer Hitze zum Kochen. Anfänglich wird die Butter etwas zu schäumen beginnen, das legt sich allerdings nach einiger Zeit. Sobald dies geschieht, reduzieren Sie die Hitze. Kochen Sie die Butter bis sich eine leichte Kruste auf der Oberfläche bildet und sich milchig-weiße Festkörper auf dem Pfannenboden absetzen. Mit der Zeit werden diese schließlich beige-farben. Das Ghee ist dann fertig, wenn es klar und durchsichtig ist und zudem gut duftet.



Zum Ende hin, müssen Sie vorsichtig sein: Das Ghee könnte in dieser Phase sehr schnell verbrennen. Verbranntes Ghee hat eine körnige Konsistenz wenn es ausgekühlt ist und bekommt eine dumpfe, beige Farbe, da der Milchzucker karamellisiert ist. Gießen Sie das heiße Ghee durch ein sehr dünnes Sieb. (z. B. ein Teesieb). Vermeiden Sie es, das Ghee mit Wasser oder Feuchtigkeit in Kontakt zu bringen, da sonst das Bakterienwachstum gefördert wird. Ghee muss man nicht unbedingt kühlen, es kann monatelang im Küchenregal aufbewahrt werden. Ghee lässt sich hervorragend zum Kochen verwenden. Ein weiterer Vorteil ist, dass man damit scharfe Gerichte mildern kann.

Zwischenmahlzeit

## Grüne Limonade

### ZUTATEN

(Für 2 große Gläser)

2 Handvoll Spinat, Grünkohl und Mangold  
(inklusive Stiele usw.)

1/2 Zitrone (geschält)

1 mittelgroße Gurke

2 grüne Äpfel

Alle Zutaten waschen und in einem  
Entsafter nacheinander zu einer  
Limonade verarbeiten.

Sofort genießbar!

*Mittagessen*

# Grüner Gemüse-Salat mit Zitrone

**ZUTATEN**

*2 EL kaltgepresstes Olivenöl /  
Leinsamenöl*

*1 TL Tamari*

*2 TL frisch gepresster  
Zitronensaft*

*eine Prise Cayennepfeffer*

*8 Tassen geschnittener  
Grünkohl, Mangold, Spinat  
und grünes Gemüse Ihrer  
Wahl*

*(für 2 Portionen)*

Vermengen Sie das Öl und die Tamari in einem mittelgroßen Kochtopf und kochen Sie die Mischung einmal auf. Fügen Sie Zitronensaft und Cayennepfeffer hinzu, anschließend umrühren und beiseite stellen.

Bringen Sie etwa einen Fingerbreit Wasser in einer mittelgroßen Pfanne zum Kochen und fügen Sie das grüne Gemüse hinzu. Zugedeckt, entweder für 2 Minuten oder bis das Gemüse hellgrün und zart gekocht ist, dampfgaren lassen. Im Anschluss das Dressing mit dem Gemüse vermengen und servieren. Mit gerösteten Sesamsamen, Kürbiskernen, Hanfsamen und Koriander bestreuen.

BEMERKUNG: Die Garzeit ist speziell für Blattgemüse berechnet. Wenn Sie andere Arten von Gemüse dünsten wollen, wie z.B. Speisekürbis, Zucchini, Brokkoli oder andere Arten von saisonalem Gemüse, sollten Sie diese etwas länger dampfgaren.

Zwischenmahlzeit  
**Cremiger Bananen  
Hafer-Smoothie**

ZUTATEN

*2 reife, gefrorene Bananen*

*2 Datteln*

*1 Birne*

*2 Tassen Hafermilch*

*1 EL selbstgemachte  
Mandelbutter*

*Etwas Vanilleextrakt*

*1/3 Tasse eingeweichte  
Haferflocken*

Alle Zutaten im Standmixer pürieren.

Mit Zimt bestreuen.

Genießen Sie Ihren Smoothie!

## Mittagessen

# Frühlings-Miso mit Zitrone

### Zubereitung des Dashi:

Vermengen Sie Kombu, Shiitake-Pilze und das gefilterte Wasser in einem mittelgroßen Topf und bringen sie dies bei starker Hitze zum Kochen. Im Anschluss den Topfdeckel auflegen die Hitze verringern und für 20 Minuten sieden lassen. Danach entfernen Sie den Kombu und die Pilze mit Hilfe einer Schaumkelle.

### ZUTATEN

#### DASHI:

- 6 Tassen gefiltertes Wasser
- 4 daumengroße Stücke Kombu
- 3 getrocknete Shiitake-Pilze

#### SUPPE:

- 8 Stangen Spargel
- 1 Tasse Zuckerschote
- kleine Brokkoli-Röschen
- 1 Karotte, (in dünne, runde Scheiben geschnitten)
- 2 kleine Rettiche, dünn geschnitten
- 6 EL süße, weiße Misopaste
- Schale einer Zitrone
- 1 EL frischer Zitronensaft
- eine Handvoll Baby-Grünkohl/Spinatblätter

### Zubereitung der Suppe:

Dashi bei starker Hitze zum Kochen bringen, Spargel, Zuckerschoten, Brokkoli, Karotten beimengen und für 30 Sekunden aufkochen lassen. Rettichstücke hinzufügen und für weitere 30 Sekunden köcheln lassen. Anschließend mit der Schaumkelle Gemüse entfernen und zum Abkühlen beiseite stellen. Die Hitze verringern, etwas Suppe durch ein kleines Sieb zur Misopaste hinzufügen und alles zu einer Paste verrühren. Mit dem blanchierten Gemüse und den kleinen Grünkohl-/Spinatblättern ergänzen. Das Ganze eine Minute lang erwärmen oder bis die Blätter etwas zusammengefallen sind. Vom Herd nehmen und mit Zitronenschale und Zitronensaft vermischen. Man sagt, dass durch das Hinzufügen von intensiven Geschmäckern (wie Ingwer, Zitrone oder grünen Zwiebeln), in der Misosuppe bestimmte Enzyme aktiviert und verstärkt werden.

Sofort servierbar!

# Tag 5

NACH DEM AUFWACHEN  
*eine Tasse mit warmem  
Wasser und Zitrone*

FRÜHSTÜCK  
*Superfood:  
Warme Haferflocken*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*3 Paranüsse + 1 Birne*

MITTAGESSEN  
*Sommermond-Kitchari*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*Rote Beete-Karotten-Apfel-  
Ingwersaft*

ABENDESEN  
*Goldene Blumenkohl-Suppe*

Mittagessen

# Sommermond-Kitchari

## ZUTATEN

1/2 Tasse brauner  
Basmatireis (bevorzugt über  
Nacht eingeweicht)

1/2 Tasse Mungbohnen

3 Tassen Wasser

1/4 TL Kurkuma

1 TL Ghee

1 EL fein geschnittener oder  
geriebener Ingwer

1 TL Kreuzkümmelsamen

1/4 - 1/2 TL Chiliflocken

1/2 TL Rasam-Pulver

2 kleine Karotten

6 kleine Zucchinis (etwas  
größer als Ihr Zeigefinger)

1/2 Tasse frische oder  
gefrorene grüne Erbsen

1/4 TL Asant- Pulver  
(optional)

Salz und Pfeffer zum  
Abschmecken

eine Handvoll frischer  
Koriander

eine großzügige Portion Ghee  
(zum Servieren)



Reis und Mungbohnen unter fließendem Wasser abspülen und in einem Schnellkochtopf (falls vorhanden) 3 Pfeiftöne lang kochen lassen. Falls dieser nicht vorhanden ist, den Reis einfach in einer schwerbödigen Pfanne mit 3 Tassen Wasser, einem TL Ghee und 1/4 TL Kurkuma-Pulver aufkochen lassen. Danach die Hitze verringern und den Reis für 30 Minuten sammern lassen, dann die Mungbohnen hinzufügen und weiterhin köcheln lassen bis. Falls die Mischung droht auszutrocknen, einfach etwas Wasser hinzufügen.

Karotten und Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden und beiseite legen. In einer schwerbödigen Pfanne etwas Ghee erhitzen und

Kreuzkümmelsamen, Ingwer, Chili, Rasam-Pulver und (optional) das Asant-Pulver hinzufügen. Mit Karotten und Zucchini ergänzen, zudecken und kurz anbraten lassen bis das Gemüse beginnt weich zu werden. Es ist möglich, dass Sie etwas Wasser hinzugeben müssen. Die grünen Erbsen hinzufügen, einige Minuten weiterbraten, dann abdecken und vom Herd nehmen.

Sobald der Reis und die Bohnen weich sind, die Gemüsemischung hinzufügen, mit Salz abschmecken und gut verrühren. Ein paar Minuten köcheln lassen und je nachdem wie die Konsistenz ist noch etwas Wasser hinzufügen. Mit dem frischen Koriander vervollständigen und beim Servieren jede Schüssel großzügig mit etwas Ghee beträufeln.

## Abendessen

# Goldene Blumenkohl-Suppe

### ZUTATEN

1 großer Blumenkohl

1 EL Ghee

1 EL Kreuzkümmelsamen

1/2 TL Kurkuma

2 Kartoffeln

1 Süßkartoffel, geschält  
und grob geschnitten

4 + 1/2 Tassen Wasser

1 EL ungesüßte, getrocknete  
Kokosnuss, eingeweicht in  
genügend heißem Wasser  
(zugedeckt)

Salz und Pfeffer

(für 4-6 Portionen)

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen,  
die Stiele abschneiden und beiseite legen. Das  
Ghee in einer tiefen Pfanne schmelzen und die  
Kreuzkümmelsamen darin rösten - entweder eine  
Minute lang oder bis das Aroma sich entfaltet hat.  
Die Hitze reduzieren, Blumenkohl mit Kurkuma  
ummanteln und 5 Minuten lang anbraten.

Danach gut vermischen, um sicher zu gehen, dass  
alle Röschen mit Kurkuma beschichtet sind. Die  
Hälfte der Röschen mit einer Schaumkelle entfernen  
und für später aufbewahren.

Kartoffeln in die Pfanne geben und 15 Minuten  
auf kleiner Flamme garen. Kurz abkühlen lassen  
und im Anschluss in einer Küchenmaschine oder  
mit einem Pürierstab zu einer weichen Masse  
pürieren. Das Püree danach wieder in die Pfanne  
geben, die Kokosnuss und das Einweichwasser  
hineinrühren. Fügen Sie nun die beiseitegelegten  
Blumenkohlröschen hinzu und lassen Sie das Ganze  
für 5-10 Minuten kochen. Anschließend mit Salz  
und Pfeffer abschmecken. Zu guter Letzt mit Ghee  
beträufeln, mit Kurkuma und frisch gemahlenen  
Kreuzkümmelsamen bestreuen und servieren!

# Tag 6

NACH DEM AUFWACHEN  
*eine Tasse mit warmem  
Wasser und Zitrone*

FRÜHSTÜCK  
*Glücksmüsli mit Chiasamen  
und Haferflocken*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*Eine Handvoll Blaubeeren*

MITTAGESSEN  
*Karotten-Sesam-Arame*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*1 Apfel + ein paar Walnüsse*

ABENDESEN  
*Warmer Salat*

## Mittagessen

# Karotten-Sesam-Arame

Platzieren Sie die Arame in einem mittelgroßen Kochtopf und lassen Sie sie mit ausreichend gefiltertem Wasser zugedeckt 15 - 30 Minuten einweichen. Anschließend abspülen und auf der Seite aufbewahren.

Kokosöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Karotten, Fenchel und Salz hinzufügen und für 5 Minuten braten lassen. Danach die Arame hinzugeben, für weitere zwei Minuten braten und vom Herd nehmen.

In einer kleinen Schüssel Essig, Tamari und Ingwer verquirlen.

## ZUTATEN

1 Tasse Arame-Algen

1 EL natives Kokosöl

1 mittelgroße Fenchelknolle,  
dünn geschnitten

2 Karotten, in feine  
Stifte geschnitten

1/4 TL Salz > 1 EL Ume-Essig/  
brauner Reisessig

1 TL Tamari

1 daumengroßes Stück  
Ingwer, geschält und gerieben  
  
(für ca. 2 1/2 Tassen)

Vermengen Sie die Arame und die Karotten-Mischung in einer kleinen Salatschüssel, gießen Sie das Essig-Dressing darüber und vermischen Sie das Ganze gleichmäßig.

Bevor Sie die Sesamsamen hinzufügen, lassen sie die Mischung abkühlen.

### Bemerkung:

Alle Algenarten sind besondere Quellen für eine breite Palette an Mineralstoffen und geben unserer Gesundheit und Vitalität einen ordentlichen Schub. Statt der Karotten können Sie auch Süßkartoffeln verwenden und die Arame-Algen ersetzen Sie am besten mit Hijiki-Algen.

# Wie Sie Ihre eigenen frischen Kräuter anbauen

*Besser für die Umwelt, geschmackvoller und gesünder für Sie*

1

Verwenden Sie einen **Topf mit Löchern** oder **einem Haufen Steine** am Boden für die Drainage.

2

Benutzen Sie **Erde und Kompost** um die Pflanzen zu versorgen.

3

Bevorzugte Location: Viel **Sonne und warme Temperaturen**.



MINZE



BASILIKUM

- 
- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Samen                   | Samen                 |
| Tiefer und breiter Topf | Breiter Topf          |
| Direktes Sonnenlicht    | Direktes Sonnenlicht  |
| Regelmäßig gießen       | Einmal pro Tag gießen |

- 
- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Samen                   | Samen                 |
| Tiefer und breiter Topf | Breiter Topf          |
| Direktes Sonnenlicht    | Direktes Sonnenlicht  |
| Regelmäßig gießen       | Einmal pro Tag gießen |



## KORIANDER

---

- |  |                    |
|--|--------------------|
| Samen  | Samen              |
| Tiefer Topf  | Breiter Topf       |
| Gute Drainage  | Viel Erde          |
| Mit transparentem<br>Plastik abdecken<br>bis Saatgut keimt | Schatten           |
|  | Erde feucht halten |



## SCHNITTLAUCH

---



## INGWER

---

- |   |  |
|---|--|
| Ingwer kaufen und<br>mit Erde in einem<br>tiefen Topf vergraben |  |
| Schatten  |  |
| Erde feucht halten  |  |

## Abendessen

# Warmer Salat

mit gedünsteter  
Roter Bete,  
Linsen & Spinat  
mit Feta-Käse

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Nüsse auf einem Backblech verteilen und für 12-15 Minuten rösten lassen, anschließend abkühlen lassen und fein hacken.

Die Rote Bete für ca. 35-40 Minuten kochen und danach abtropfen und abkühlen lassen. Während sie noch ein bisschen warm sind schälen und in Würfel schneiden. Währenddessen die Linsen 7 Minuten lang zugedeckt in Wasser kochen lassen, sie sollten möglichst ganz bleiben und ihren Biss nicht ganz verlieren. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

## ZUTATEN

6 mittelgroße Knollen Rote Bete

Das gewaschene und gründlich abgetropfte Blattgemüse leicht dampfgaren bis es ein bisschen zusammenfällt. Dieser Prozess dauert nicht allzu lang, seien Sie vorsichtig, dass Sie es nicht zerkochen. Nach dem Dünsten unter kaltem Wasser abschrecken, damit es seine grüne Farbe nicht verliert. Das überschüssige Wasser sanft heraus und fein schneiden.

1/2 Tasse rote Linsen

In einem langen Kochtopf die Linsen und das Blattgemüse vermengen und vorsichtig mit der Roten Bete verrühren. Die Fetawürfel, gehackten Nüsse und die frische Minze darüberstreuen.

400 g Spinat/Grünkohl/ Rote Bete Blätter

1/2 Tasse kleine Minzblätter

150 g Feta-Käse, in kleine Würfel geschnitten

3/4 Tasse Walnüsse/  
Pekannüsse, grob gehackt

## FÜR DAS DRESSING:

2 EL Honig

Für die Zubereitung des Dressings verdünnen Sie zuerst den Honig in lauwarmem Wasser. Anschließend rösten Sie die Kreuzkümmelsamen etwas an und zermahlen sie grob in einem Mörser. Mit dem Honig, Zitronensaft, Olivenöl und dem Essig vermengen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Trüpfeln Sie das Dressing über den Salat. Dieses Gericht schmeckt kalt genauso großartig, wie wenn es noch warm ist.

1 TL Kreuzkümmelsamen

1/4 Tasse Zitronensaft

1/3 Tasse Olivenöl

1 EL Balsamico- Essig

# Tag 7

NACH DEM AUFWACHEN  
*eine Tasse mit warmem  
Wasser und Zitrone*

FRÜHSTÜCK  
*Geriebener Apfel mit Tahina*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*Mix aus rohem Gemüse  
(außer Karotten)*

MITTAGESSEN  
*Fenchel-Salat mit  
Roter Bete (roh)*

ZWISCHENMAHLZEIT  
*Mango-Glücksbällchen*

ABENDESSEN  
*Heilende Gemüsebrühe*



## Lunch

# Fenchel-Salat mit Roter Bete

### ZUTATEN

2 mittelgroße Knollen Rote Bete

1 saurer Apfel (samt Schale)

1/2 Fenchelknolle (oder 3 Stängel Sellerie)

ein Stück Daikon-Rettich oder normaler Rettich (beides optional)

1/3 Tasse Sesamsamen

1/2 Tasse Koriander-Blätter

### DRESSING

1/3 Tasse Zitronensaft

3 EL zerhackter/geriebener Ingwer

3 EL Olivenöl

EL flüssiger Honig (optional)

1/4 TL Salz

Pressen Sie die Zitrone aus und bewahren Sie den Saft für später auf.

Reiben Sie den Apfel und fügen Sie 1 EL Zitronensaft hinzu - gut verrühren, damit der Apfel nicht braun wird.

Anschließend alles in eine große Schüssel geben.

Die Rote Bete, den Rettich und den Fenchel reiben oder in kleine Stifte schneiden und in der Schüssel mit dem Apfel vermischen.

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie anfangen aufzuplatzen. Verquirlen Sie nun den übrig gebliebenen Zitronensaft, den Honig, Salz, Öl und den Ingwer.

Das Dressing mit dem Salat vermengen und servieren.



Zwischenmahlzeit

# Mango Glücks-Bällchen

## ZUTATEN

100 g getrocknete, ungesüßte und ungeschwefelte Mango

1/2 Tasse Haferflocken

1 ½ Tassen Kokosraspeln  
+ Extraption zum  
Garnieren (ungesüßt)

5 EL Ahornsirup oder  
nach Geschmack

2 EL natives Kokosöl

abgeriebene Schale  
von 2 Zitronen

Saft einer halben Zitrone

1/4 TL Kurkuma-Pulver

Die Mango ca. 20-30 Minuten lang in Wasser einweichen, anschließend abtropfen lassen. Die Haferflocken in einer Küchenmaschine auf höchster Stufe zu einem mehligen Pulver zermahlen. Danach Kokosraspeln, eingeweichte Mango, Ahornsirup, Kokosöl, Zitronenschale, Zitronensaft und Kurkuma-Pulver beimengen und wieder mit der Küchenmaschine pürieren, bis alle Zutaten gut vermischt sind.

Die Mischung wird ziemlich nass sein, lässt sich aber dennoch gut vermengen. Mit den Händen formen Sie kleine Bällchen, danach mit einer Schicht Kokosraspeln bedecken und für 20 Minuten einfrieren. Am besten bewahren Sie die Bällchen in einer Frischhaltebox in Ihrem Kühlschrank auf.

### *Abendessen*

## Heilende Gemüsebrühe

#### ZUTATEN

*1/3 Tasse Mungbohnen*  
*4 Stangen Sellerie*  
*1 mittelgroße Knolle Fenchel samt Fenchelgrün*  
*eine Handvoll grüne Bohnen*  
*2-4 Karotten, grob gewürfelt*  
*2 Zucchini, grob gewürfelt*  
*1 kleine Süßkartoffel, grob gewürfelt*  
*1 Streifen Kombu (essbarer Seetang)*  
*1 kleines Stück Ingwer in Scheiben*  
*2 Liter gefiltertes Wasser*  
*1 Bund Petersilie*  
*1 Bund Koriander*  
*Saft einer halben Zitrone*  
*frisch gemahlener Pfeffer*

Alle Zutaten sollten Bio und so frisch wie möglich sein. Zuerst waschen Sie das Gemüse (lassen Sie die Schale dran). Schneiden Sie es nun in große Stücke und geben Sie es in einem schwerbödigen Kochtopf zusammen mit den Kombu-Streifen und den Ingwerscheiben. Das gefilterte Wasser dazugießen und für 2-4 Stunden köcheln lassen. Je länger die Brühe kocht, desto reichhaltiger und geschmackvoller wird sie werden. Zehn Minuten bevor Sie die Hitze wieder abstellen, binden Sie die Petersilie und den Koriander zusammen und fügen den Bund zur Brühe hinzu, dadurch erhält die Brühe wertvolle Mineralien.

Das Gemüse mit einer Schaumkelle entfernen und zur Weiterverwendung aufbewahren. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren sie jede Schüssel mit etwas Zitronensaft, dem frisch geriebenen Ingwer und Kurkuma und genießen Sie diese warme und heilende Brühe, die Ihre Energie wieder aufladen wird.

“Nach einer guten Detox-Kur bin ich motiviert, gesünder zu essen und mich nicht von meinen Emotionen verleiten zu lassen. Detox ist wie meine Meditation. Ich halte inne, fokussiere besser und denke darüber nach, was ich meinem Körper zuführe. Ich gehe eine Verpflichtung gegenüber meiner Gesundheit ein und drücke auf den Resetknopf.“

SELMA HAYEK

*Enjoy the journey.*