Rezeptvorschläge zur Darm-Entlastungswoche (1) und nach der Leber- Gallereinigung

Frühstück	2
Smoothies	3
Cremige Brokkoli Suppe	4
Blutreinigendes Elixier	4
Essig-Senf Dressing ohne Öl	5
Brokkoli- Mangold Suppe	6
Gemüse - Basis - Suppe	6
Karottensuppe	7
Rote Beete Suppe	8
Basische Pilzsuppe	8
Chili Gurkensuppe mit Bärlauch	9
Weitere Rezepte auch für die Nachbereitung	9
Cremiges Spitzkraut	9
Ratatouille	10
Löwenzahnwurzelgemüse	11
Empfehlungen:	11

Frühstück

Kokos Vanillemüsli mit Beeren

Zutaten & Zubereitung

- 5 EL Quinoa
- 50ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosraspeln
- 60g Erdbeeren od. Heidelbeeren od. Mischung
- etwas Vanillepulver Bio, nach Geschmack

Quinoa mit Kokosraspeln und Milch am Vorabend anrühren und über Nacht einweichen lassen. **Beeren während der Entlastungskur mixen** und dazu geben. LECKER!

Smoothies

Smoothies sind echte Vitaminbomben und können auch zum Frühstück oder über den Tag verteilt als Snack genossen werden. Es gibt einige gute Mixer.

GRÜNES VERLANGEN

ZUBEREITUNG CA. 4 GLÄSER

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 8-10 Erdbeeren
- etwas Zitronensaft oder 1 Tr. Zitronenöl
- 1/2 TL Vanille gem.
- 100g Feldsalat
- 300ml Wasser

BIRNEN MANDELMUS WILDKRÄUTER

ZUBEREITUNG CA. 4 GLÄSER

- 2 Birnen
- 1 Apfel
- Handvoll Wildkräuter, wie Vogelmiere, Brennnessel
- 2 EL Mandelmus
- etwas Zitronensaft oder 1 Tr. Zitronenöl
- 1 Blatt Salbei
- 1 Stückchen Ingwer

SUNNY MORNING BOWL

ZUBEREITUNG CA. 4 GLÄSER

- 1 Mango
- 2 Orangen
- 3 EL Mandelmus
- 100g Beeren n. Belieben zum verzieren
- 75g gem Mandeln
- Wasser n. Belieben

VITAMINBOMBE

ZUBEREITUNG CA. 4 GLÄSER

- 1/2 Gurke
- 1/2 Rote Beete
- 3 Rote Beete- Blätter
- 3 Möhren
- 1/4 Ingwerwurzel
- 2 TL Kurkuma
- 200ml Wasser

Cremige Brokkoli Suppe

Zutaten & Zubereitung

- 1 Brokkoli (klein geschnitten)
- 1 Zwiebel (in feine Würfel geschnitten)
- 1-2 Knoblauchzehen (klein geschnitten)
- 50 g Rohmilchbutter (z.B. von Schätze aus Österreich) oder Ghee/ Butterschmalz
- 500 ml Knochenbrühe oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Gewürze

Zwiebel und Knoblauch in der Rohmilchbutter glasig dünsten (bei niedriger Temperatur). Den Brokkoli hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Suppenbrühe aufgießen und etwa 3 Minuten auf geringster Stufe köcheln lassen. Beliebig salzen, pfeffern und würzen.
Entweder alles im Hochleistungsmixer cremig pürieren (in der Entlastungswoche!) oder etwas Brokkoli für mehr Biss abschöpfen und nach dem mixen wieder hinzugeben.
Mit Pfeffer, frischen Kräutern oder Melasse Hefeflocken servieren.

Blutreinigendes Elixier

Zutaten & Zubereitung

- 5 Zitronen (BIO & ungeschält)
- 30 Knoblauchzehen (BIO & ungeschält)
- 1 Liter Wasser

Zitronen waschen aber nicht schälen und in Scheiben schneiden.
Zusammen mit den Knoblauchzehen (geht mit Schale im Hochleistungsmixer) und 500 ml Wasser fein mixen.
Die Knoblauch-Zitronen-Masse in einen Kochtopf geben, 1 Liter Wasser

hinzufügen und zum Sieden bringen, aber nur einmal aufwallen lassen. Etwas abgekühlt abseihen in Glasflaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp! Jeden Tag ein Schnapsglas davon trinken.
Sind Adern im Gehirn oder Herzkranzgefäße verengt oder verkalkt, trinke man ***täglich*** *ein Likörglas voll von dem Auszug.*
Schon nach 3 Wochen täglichen Genusses ist eine jugendliche wohlige Regeneration des ganzen Körpers zu verspüren. Verkalkungen und deren Nebenerscheinungen – beispielsweise beim Sehen und Hören – gehen zurück und beginnen ganz zu verschwinden.
Nach dreiwöchiger Kur sollte man acht Tage pausieren und dann die zweite dreiwöchige Kur durchführen. Danach stellt sich ein durchschlagener Erfolg ein. Diese günstige unschädliche und heilsame Kur sollte man jedes Jahr wiederholen. Von dem unangenehmen Duft des Knoblauchs verspürt kein Mensch etwas. Die Wirkungskräfte von Knoblauch und Zitrone kommen voll zur Geltung. Das Knoblauchelixier hat sich bestens bewährt bei Parodontose (Gebissverfall), Blutfett und Kalkreduzierung (evtl. Herzkranz OP herauszögern/umgehen). Verbesserung des Allgemeinbefindens und Schlafverhalten.

Vorsicht: bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, bitte Arztrücksprache! ❤

Essig-Senf Dressing ohne Öl

Zutaten & Zubereitung

- Schuss Apfelessig
- Saft von 1 Orange
- 1-2 TL Senf
- Gemüsewürze (z.B. von LebeGesund oder Pfiffikus)
- Kräutersalz

Alle Zutaten mit einem Schneebesen in einer Schüssel vermengen.
Tipp!
Das Dressing passt sehr gut zu einem glutenfreien Nudelsalat!

Glutenfreie Nudeln (mit heißem Wasser übergießen, Avocado, Paprika, Selleriestange, Cocktailtomaten, Zwiebel
Lauchzwiebel. Alles in Würfel geschnitten, Lauchzwiebel in feine Ringe.
Mit Pfeffer, Melasse-Hefeflocken, Petersilie, Schnittlauch abschmecken und dekorieren.
Die Nudeln kann man auch weglassen, sowie mit dem Gemüse variieren und z.B. Zucchini und Erbsen dazugeben.

Brokkoli- Mangold Suppe

Zutaten & Zubereitung

- 700g Brokkoliröschen
- 200g roter Baby-Mangold
- 2 kleine Schalotten
- 2EL Avocadoöl
- 3EL weißes Mandelmus 150ml lauwarmes Wasser 6EL Kokosmilch
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/4 TL Thai Curry Halitsalz Papayakerne
- 30g Kürbiskerne

Brokkoli dünsten, Mangold hacken und Schalotten würfeln. Das Mandelmus mit Wasser glattrühren, Kokosmilch, Kurkuma und Curry unterrühren. Die Schalotten mit Öl glasig dünsten, Mangold hinzugeben, dann den Brokkoli. Alles kurz anbraten und mit der Sauce aufgießen. Mit Salz und Papayakernen abschmecken. Zum Schluss mit Kürbiskernen bestreuen.

Gemüse - Basis - Suppe

Dieses Rezept hält im Kühlschrank für ca. 6-12 Monate. Die Suppenbasis kann einzeln aber auch zum Verfeinern verwendet werden. Auch als kleine Zugabe zu Pfannengemüse, sehr lecker. Deine Kreativität ist gefragt!

Zutaten & Zubereitung

- 750 g Suppengemüse, bestehend aus:
- Sellerie
- Möhren
- Lauch
- Petersilie Zwiebel Knoblauch

- eventuell Tomaten
  eventuell Kräuter nach Wahl 150 g Salz

Das Suppengemüse putzen und fein pürieren, dann das Salz zugeben und die Masse in heiß gespülte Schraubgläser füllen.
Für 1 Liter Gemüsebrühe etwa 1 EL der Masse in kochendes Wasser geben.
Probieren, ob die Flüssigkeit genügend oder zu viel gesalzen ist.
Das Mischverhältnis des Gemüses kann je nach Geschmack variiert werden.
Tomaten können hinzugefügt werden, sollten aber nicht zu wässrig sein.

Basis für schmackhafte Gemüsesuppen (Tomaten, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum).
Achtung: Keinesfalls Kohlsorten verwenden, da diese unter Umständen anfangen, zu gären.

Karottensuppe

Diese Suppe ist mein persönlicher Favorit, sie ist cremig aber zugleich auch würzig – ein tolles Geschmackserlebnis!

Zutaten & Zubereitung

1,5 kg Karotten, geschält und in 5 mm Scheiben geschnitten 1 große Zwiebel, gehackt
Olivenöl
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Curry
1⁄4 Teelöffel Cayennepfeffer einige Prisen schwarzer Pfeffer Wasser
5 Esslöffel Brühe
1 Dose Kokosnussmilch
1 Esslöffel Xylith oder Kokosblütenzucker

So geht´s:

Brate die Karotten und die Zwiebel in Olivenöl in einem großen Topf bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten an. Gebe nun die Knoblauchzehen, und die Gewürze hinzu und koche alles noch eine weitere Minute. Bedecke nun alles mit Wasser, so dass die Karotten gerade bedeckt sind. Gebe Salz und die Brühe hinzu. Lass die Suppe aufkochen und reduziere dann auf mittlere Hitze. Lasse alles ca. 10 bis 15 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind. Gebe nun die Kokosnussmilch hinzu und lass die Suppe etwas abkühlen. Püriere nun die Suppe im Mixer. Gebe das Xylith hinzu und schmecke die Suppe mit den Gewürzen ab.

Rote Beete Suppe

Zutaten & Zubereitung

- 500g rote Beete 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Lauch
- 100g Weidebutter
- 1 Knoblauchzehe
- 1L Wasser
- Majoran, Himalayasalz,
- Pfeffer
- etwas Sahne

Rote Beete, Zwiebeln und Möhren in kleine Würfel schneiden (Handschuhe verwenden). Lauch in feine Streifen schneiden. Butter im Topf erhitzen und Rote Beete andünsten, nach 5 Min. restliches Gemüse zugeben und 10 Min. anschwitzen. Gehackten Knoblauch und restl. Gemüse hinzugeben. 1 Liter Wasser dazugeben und ca. 45 Min. leicht köcheln. Würzen und fein pürieren. Nach belieben mit etwas Bio-Sahne servieren.

Basische Pilzsuppe

Zutaten & Zubereitung

- 300g Champignons
- 1L Gemüsesuppe, basisch
- 1 Zwiebel
- 1 Saft von Zitrone oder 1 Tr. Zitronenöl
- 2 EL Olivenöl
- Himalayasalz,
- Pfeffer, n. Belieben Kräuter

Pilze in Scheiben schneiden, Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Topf mit Olivenöl andünsten, Pilze hinzugeben und weiter dünsten. Mit Zitronensaft ablöschen. Die

Hälfte der Pilze aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Gemüsesuppe in den Topf geben, leicht köcheln und mit Stabmixer pürieren. Restl. Pilzstücke hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken.

Chili Gurkensuppe mit Bärlauch

Zutaten & Zubereitung

- 1 große Zwiebel klein gewürfelt
- 1 kleine Kartoffel gewürfelt
- 1 EL Kokosöl
- 1/2 große Salatgurke gewürfelt
- eine Handvoll Bärlauch geschnitten oder 4 TL Bärlauchpaste
- 1/4 TL Chilliflocken oder Pulver nach belieben
- 1 TL Gemüsebrühe hefefrei, n.B. Wasser

Zwiebeln im Topf glasig dünsten. Kartoffel dazugeben, leicht anschwitzen. Gurkenwürfel dazugeben, mit Gemüsebrühpulver bestreuen und mit Wasser ablöschen, so das Gurken leicht bedeckt sind. 5 Min. leicht köcheln, Bärlauch und Chilli dazugeben und umrühren. Köcheln bis alles weich ist, pürieren und genießen!

Weitere Rezepte auch für die Nachbereitung

Gemüse und Rohkost ist in der Ernährung die beste Variante. Achte hier auf Bioqualität.
Mahlzeiten mit Fleisch, Milchprodukten und Fisch sollten nur sehr selten verspeist werden.

Cremiges Spitzkraut

Zutaten & Zubereitung

- 1 Spitzkohl
- 1 EL MCT-Öl

- 1 EL Paprikapulver
- 150ml Tamarin
- 100ml Gemüsebrühe
- etwa 3 Stiele Dill
- Himalayasalz,
- Pfeffer oder Papayakerne gem.

Den Spitzkohl in Streifen schneiden Zwiebeln ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Spitzkraut dazugeben und für 3 Min. weiterdünsten. Brühe, Tamarin und Paprikapulver dazugeben und 8-10 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.

Ratatouille

Zutaten & Zubereitung

- 3 Zucchini
- 1 Aubergine
- je 1 Paprika gelb, grün, rot 100g Tomaten
- 125ml Tomatensaft
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 1 Zwiebel gehackt
- 8 EL Olivenöl
- Himalayasalz,
- Pfeffer
- Oregano,
- Thymian

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig anbraten. Paprika beigeben und 3 Min. mit braten. Danach Auberginen und Zucchini untermengen und weiter 3 Min. bei geringer Hitze braten. Mit Tomatensaft ablöschen und würzen.
Etwa 6 Min. schmoren, Tomaten hinzufügen nochmal kurz aufblubbern lassen und abschmecken.

Löwenzahnwurzelgemüse

Zutaten & Zubereitung

- 3-4 Löwenzahnwurzeln
- 4 Möhren
- 2 Pastinaken
- Olivenöl
- Gemüsebrühe
- Himalayasalz,
- Pfeffer,
- Muskat und
- Kreuzkümmel

Wurzelstücke, Möhren und Pastinake klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen, Würzen und abschmecken.

Empfehlungen:

Sprossengläser

Hausgarten: Keimlinge und Sprossen sind die einzigen Nahrungsmittel, die du auf deiner Fensterbank selbst anbauen kannst. Du bist der Chef.

100% Bio 100% Regional: Keine langen Transportwege, regionaler und biologischer Anbau des Saatguts, sodass du Natur-Pur zu dir nimmst.

Lauretana

Das leichteste Wasser Europas, gilt aufgrund seines besonders geringen Gehalt an Mineralsalzen – oder gelösten Feststoffen – von nur 14,0 mg/Liter auch als das „weichste“ Wasser Europas – eine Eigenschaft, die man schmeckt und in seiner Wirkung fühlt. LAURETANA zählt damit zu den Akratopegen, den kalten (max. 20 °C) und mineralstoffarmen Quellen.

Halitsalz

Wofür sind die Halit Salz Brocken geeignet?

Mit dem Halit Salz versorgen wir unseren Körper mit einem wertvollen Salz. Die Brocken aus Halit Salz dienen zur Herstellung von Soletrinkkuren und kann auch zum Fermentieren verwendet werden.

Ein Stück Salz in ein Einweckglas geben und mit gutem Wasser auffüllen. Salz löst

sich seit auf bis eine Sättigung des Wassers erfolgt. Nun nimm täglich morgens einen Esslöffel Sole in ein Glas Wasser (250ml) und schluckweise trinken. Mit der Sole lassen sich auch gut sämtliche Speisen salzen.