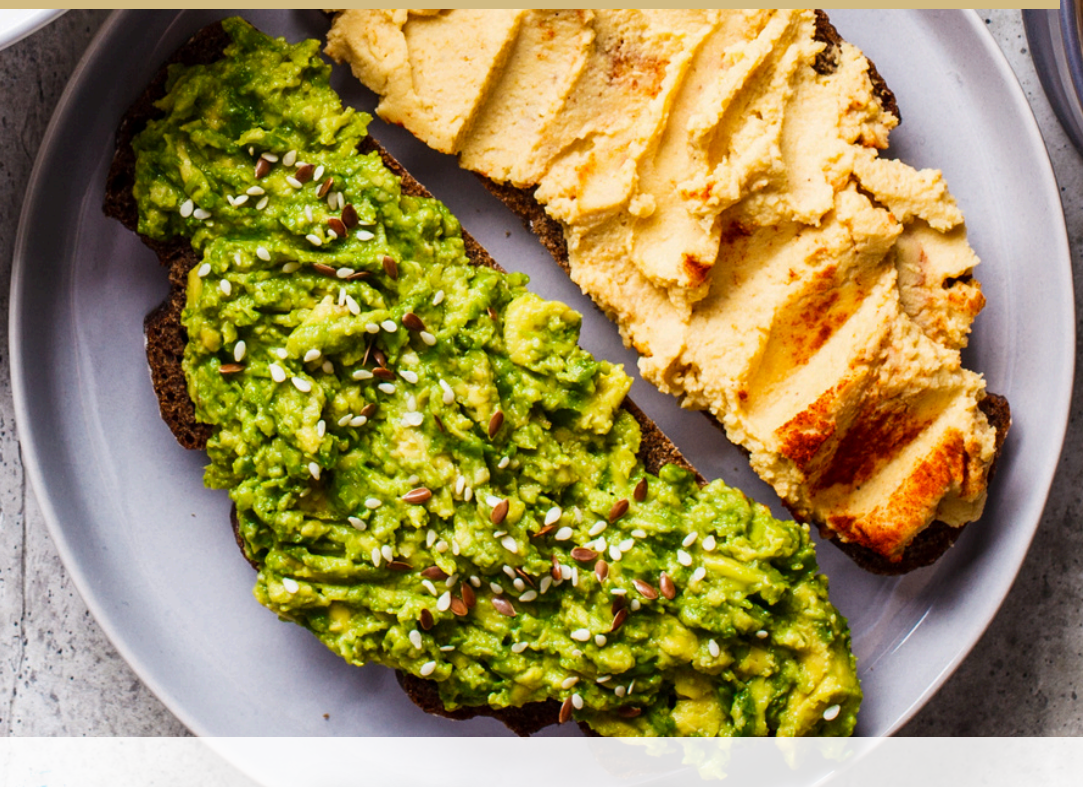




# REINIGEND & ENTGIFTEND!

**Rezepte für mehr Power & Wohlbefinden**



**holiYou!**

Ganzheitlich gesund & glücklich



## Das erwartet dich in diesem Buch:

### 10 Rezepte für mehr Power & Wohlbefinden

**1. Grüner Detox-Smoothie**

**2. Antioxidantien-Power-Smoothie**

**3. Gurken-Fenchel-Salat mit Zitronendressing**

**4. Grüner Detox-Salat**

**5. Brokkoli-Blumenkohl-Salat**

**6. Rote-Bete-Rettich-Salat**

**7. Koriander-Karotten-Salat**

**8. Detox-Gemüsesuppe**

**9. Wildkräuter-Salat mit Artischocke**

**10. Blumenkohlreis mit Kurkuma**

**11. Detox-Kur: Lebensmittel ABC**

*Tipp: Klicke oben auf die Kapitel, um direkt dorthin zu springen.*



## Grüner Detox-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Handvoll Spinat (alternativ Brennnessel oder Grünkohl)
- 1/2 Gurke
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Apfel (Granny Smith, säuerlich)
- 300 ml Wasser

### Zubereitung:

- Alles in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Sofort genießen!



## Antioxidantien-Power-Smoothie

### Zutaten:

- 1 kleine Rote Bete (roh oder gekocht)
- 1 Karotte (wenn möglich violett)
- 1 Handvoll Brennnessel (alternativ Spinat)
- 1 Orange (Saft)
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- Ein paar Heidelbeeren
- 200 ml Wasser

### Zubereitung:

- Alle Zutaten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Kalt servieren!





## Gurken-Fenchel-Salat mit Zitronendressing

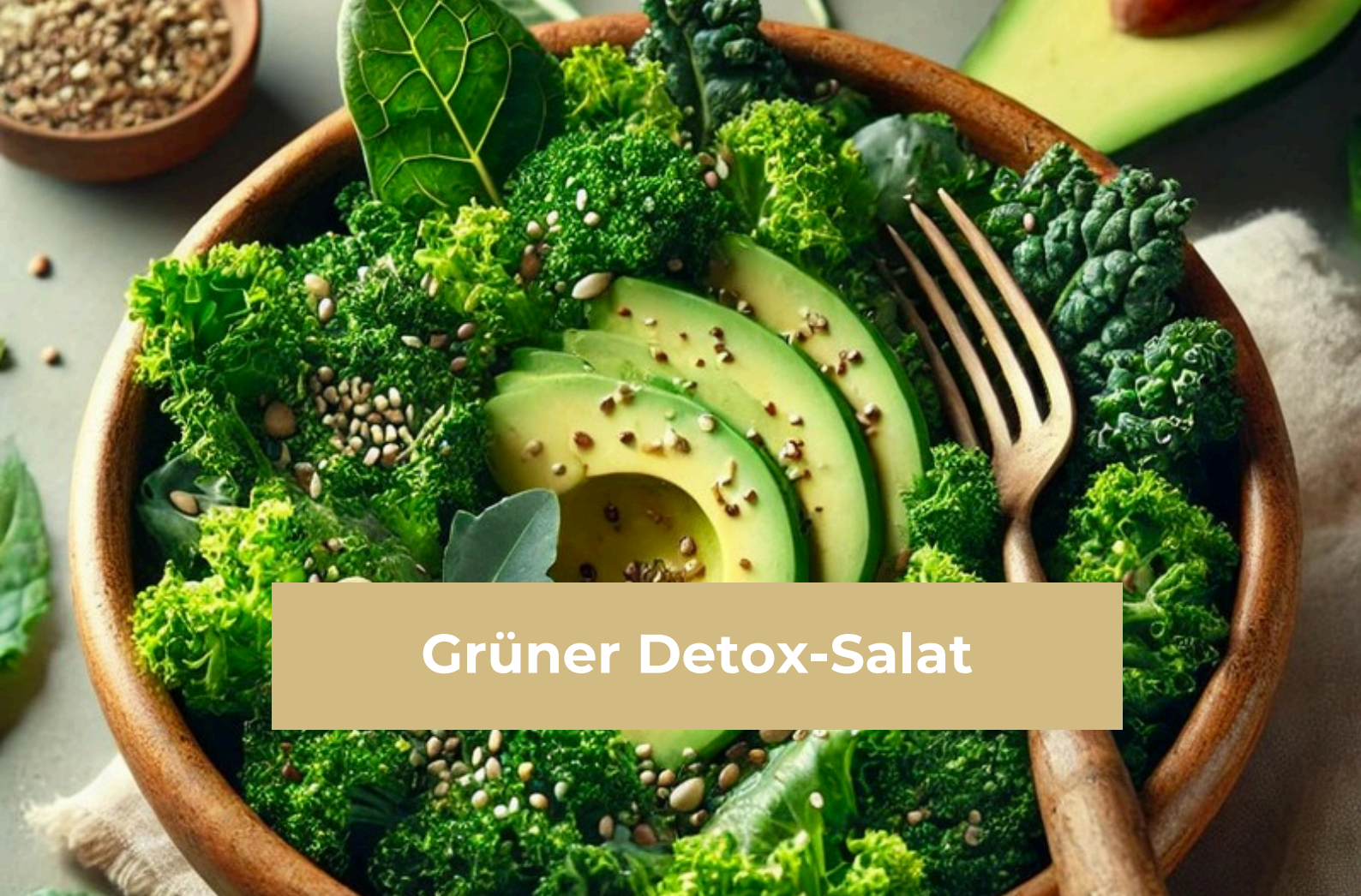
### Zutaten:

- 1 Gurke
- 1 Fenchelknolle
- 1 kleine Zwiebel
- Frische Kräuter nach Wahl (z.B. Dill, Petersilie oder auch saisonale Wildpflanzen, Bärlauch z.B.)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Gurke und Fenchel in feine Scheiben schneiden
- Zwiebel sehr fein schneiden.
- Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer, sowie den Kräutern vermengen.





## Grüner Detox-Salat

### Zutaten:

- 1 Handvoll Grünkohl
- 1 Handvoll Giersch
- 1/2 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Hanfsamen
- Salz, Pfeffer und etwas Chili

### Zubereitung:

- Grünkohl und Giersch fein hacken.
- Avocado würfeln und dazugeben.
- Zitronensaft und Hanfsamen darüber geben, gut vermischen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.





## Brokkoli-Blumenkohl-Salat

### Zutaten:

- 1/2 Brokkoli
- 1/2 Blumenkohl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 Grapefruit (Saft)
- 1 Handvoll geriebene Haselnüsse

### Zubereitung:

- Brokkoli und Blumenkohl roh fein raspeln (und entweder roh zubereiten oder leicht andünsten) und mit dem Saft der Grapefruit und den Haselnüssen verkneten.
- Mit Apfelessig, Senf und Olivenöl vermengen. Nachwürzen nach Geschmack.





## Rote-Bete-Rettich-Salat

### Zutaten:

- 1 kleine Rote Bete
- 1/2 Rettich
- 1 EL Walnüsse
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Rote Bete und Rettich fein hobeln.
- Mit Walnüssen und Zitronensaft anrichten und mit Gewürzen abschmecken.
- Nach Belieben noch reichlich frische Kräuter oder Sprossen verteilen.





## Koriander-Karotten-Salat

### Zutaten:

- 2 Karotten
- 1 Handvoll frischer Koriander (alternativ frische Petersilie)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig (oder andere Flüssigsüße nach Wahl)

### Zubereitung:

- Karotten raspeln und mit Koriander, Zitronensaft und Honig vermengen.





## Detox-Gemüsesuppe

### Zutaten:

- 1 Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- Weitere Gemüsesorten (z.B. Rote Bete, Sellerie, Karotten, Fenchel...)
- Gewürze wie Lorbeer, Kümmel, Piment, Galgant, Knoblauch etc. hinzufügen)

### Zubereitung:

- Gemüse schälen und würfeln. Mit der Gemüsebrühe aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.





## Wildkräuter-Salat mit Artischocke

### Zutaten:

- 1 Handvoll Löwenzahn
- 1 Handvoll Schafgarbe
- 1 gekochte Artischocke (Herz)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Flüssigsüße oder Honig
- Cayennepfeffer, Rauchpaprika

### Zubereitung:

- Kraut grob hacken
- Mit Artischocke, Olivenöl und Zitronensaft, Süße und Gewürzen vermengen.



A close-up photograph of a bowl filled with cauliflower rice. The rice is a vibrant yellow, likely from turmeric, and is topped with several pieces of roasted cauliflower florets. Fresh green herbs, possibly parsley, are scattered throughout the dish. The bowl has a rustic, brown rim. A small bowl of orange powder is visible in the top left corner.

## Blumenkohlreis mit Kurkuma

### Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Kokosöl
- Reichlich frische Kräuter und Gewürze nach Belieben

### Zubereitung:

- Blumenkohl in einem Mixer zerkleinern, bis die Konsistenz von Reis entsteht.
- Mit Kurkuma und Kokosöl in einer Pfanne leicht anbraten.





## Kiwi-Grapfruit-Saft mit Feldsalat

### Zutaten:

- 2 Kiwis
- 1 Grapefruit
- 2 Feigen
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Teelöffel Honig  
(optional, für eine leichte Süße)
- 200 ml Wasser oder Kokoswasser (nach Geschmack)





## Kiwi-Grapfruit-Saft mit Feldsalat

### Zubereitung:

- Die Kiwis schälen und grob in Stücke schneiden.
- Die Grapefruit schälen und die Fruchtsegmente von der weißen Haut befreien.
- Die Feigen halbieren.
- Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen.
- Alle Zutaten wechselweise zusammen mit etwas Wasser oder Kokoswasser in einen Entsafter geben
- In ein Glas füllen, gegebenenfalls noch mit etwas Wasser oder Kokoswasser auffüllen und mit einer Scheibe Kiwi, einem Stück Grapefruit oder einer halben Feige dekorieren.

# Lebensmittel ABC für Deine Detox-Kur

- **Ananas** – Enthält Bromelain, ein Enzym, das entzündungshemmend wirkt und die Verdauung fördert.
- **Apfel** – Vollgepackt mit Ballaststoffen und Pektin, das hilft, Schwermetalle und Giftstoffe aus dem Darm zu binden.
- **Artischocken** – Fördern die Gallensaftproduktion und entlasten die Leber.
- **Avocado** – Reich an gesunden Fetten und Glutathion, das die Leberentgiftung unterstützt.
- **Beeren** (Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren) – Antioxidantienreich, unterstützt die Zellerneuerung und schützt vor freien Radikalen.
- **Blumenkohl** – Enthält Entgiftungsenzyme und hilft, krebserregende Stoffe zu neutralisieren.
- **Brennnessel** – Reich an Mineralstoffen und wirkt stark entwässernd, hilft beim Ausspülen von Giftstoffen.
- **Brokkoli** – Reich an Sulforaphan, das die Leberentgiftung unterstützt und antioxidativ wirkt.
- **Chlorella (Alge)** – Bindet Schwermetalle und unterstützt die Ausleitung über den Darm.
- **Fenchel** – Wirkt beruhigend auf den Verdauungstrakt und unterstützt die Entgiftung über den Darm.



- **Giersch (Wildkraut)** – Entzündungshemmend und harntreibend, unterstützt die Ausleitung über die Nieren.
- **Granatapfel** – Reich an Polyphenolen, die die Leberfunktion anregen und den Körper vor Entzündungen schützen.
- **Grapefruit** – Reich an Vitamin C und Antioxidantien, regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Fettverbrennung.
- **Grünkohl** – Vollgepackt mit Antioxidantien und Chlorophyll, fördert die Ausleitung von Giftstoffen.
- **Gurke** – Hoher Wassergehalt, wirkt stark entwässernd und fördert die Hydratation und Giftstoffausleitung.
- **Ingwer** – Regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung, unterstützt Magen und Darm.
- **Karotten** – Reich an Beta-Carotin, unterstützt die Leber und fördert die Regeneration von Haut und Gewebe.
- **Kiwi** – Vollgepackt mit Vitamin C und Ballaststoffen, fördert die Verdauung und die Entgiftung des Darms.
- **Knoblauch** – Antibakteriell und antiviral, fördert die Leberentgiftung.
- **Koriander** – Hilft bei der Ausleitung von Schwermetallen aus dem Körper.
- **Kurkuma** – Wirkt stark entzündungshemmend und unterstützt die Leber.
- **Löwenzahn** – Fördert die Leberfunktion und unterstützt die Verdauung. Blätter & Wurzeln sind essbar.

- **Papaya** – Enthält Papain, das die Verdauung fördert und den Darm reinigt.
- **Petersilie** – Unterstützt die Nierenfunktion und wirkt harntreibend.
- **Rettich** – Fördert die Gallenproduktion und unterstützt die Leberfunktion.
- **Rosenkohl** – Unterstützt die Entgiftungsenzyme der Leber und hilft bei der Neutralisierung von Schadstoffen.
- **Rote Bete** – Fördert die Leber- und Gallenfunktion und verbessert die Durchblutung.
- **Schafgarbe (Wildpflanze)** – Unterstützt die Leber und den Stoffwechsel.
- **Sellerie** – Stark entwässernd und hilft bei der Entgiftung von Nieren und Leber.
- **Spinat** – Reich an Antioxidantien, unterstützt die Blutreinigung.
- **Wassermelone** – Hydratisiert den Körper und hilft, Giftstoffe über die Nieren auszuspülen.
- **Weizengras** – Stark entgiftend und reich an Chlorophyll, unterstützt die Blutreinigung.
- **Zitronen** – Alkalisch wirkend, unterstützt die Leber und fördert die Verdauung.
- **Zwiebeln** – Reich an Schwefelverbindungen, die bei der Leberentgiftung helfen und antibakteriell wirken.





Viel Freude beim Nachkochen &  
Guten Appetit!



holiYou!

Ganzheitlich gesund & glücklich