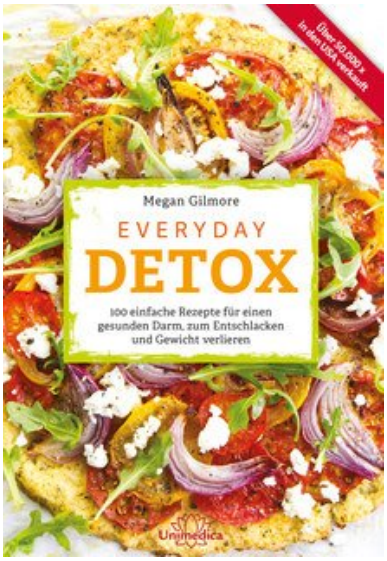
Megan Gilmore
Everyday Detox

Extrait du livre

Everyday Detox
de Megan Gilmore
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



http://www.editions-narayana.fr/b20661

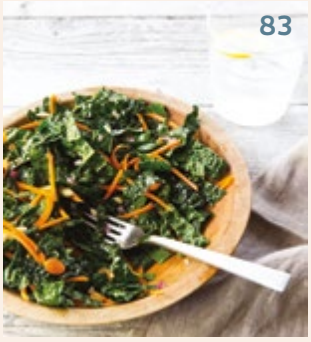
Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

Inhalt



Einführung ix

1 Detox leicht gemacht 1

2 Detox-freundliche Vorräte anlegen 21

3 Gesunde Flüssignahrung: Säfte und Smoothies 37

Grünkohl-Limonade 38
Gurken-Limonen-Cooler 39
Zurück zu den Wurzeln 40
V6-Saft 42
Bananen-Nuss-Proteinshake 43
Erdbeer-Basilikum-Powerdrink 45
Tropensturm 46
Apple-Pie-Smoothie 47
Schokoladen-Chia-Shake 48
Grüner Pfirsichtrunk 51

4 Frühstückshits 53

Ahorn-Pekan-Knuspermüsli 54
Bananen-Kokosnuss-Muffins 56
Buchweizen-Bananenkuchen 57
Übernacht-Chiapudding 59
Zimtkuchen mit Kokosstreuseln 60
Verlorene Eier mit gesunder Hollandaise 62
Frittata mit roter Paprika und karamellisierten Zwiebeln 65
Kokos-Müsliriegel ohne Backen 66
Zimt-Rosinen-Riegel 67
Bananen-Pfannkuchen 68

5 Salate, Dressings und Beilagen 71

Cremiges Jalapeño-Dressing 72
Honig-Senf-Dressing 73
Jeden-Tag-Basilikum-Vinaigrette 75
Hanfsamen-Ranch-Dressing 76
Griechischer Salat für alle Fälle 77
Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78
Chinesischer Kohlsalat 80
Cremiger Caesarsalat 81
Grünkohlsalat 83
Mediterraner Schnippel-Salat 84
Quinoa-Taboulé 85
Mandel-Hummus 86
Spinat-Artischocken-Dip 88
Sautierter Grünkohl 89
Rosenkohl mit Salz und Essig 91
Gebackene Süßkartoffelspalten 92
Käsiges Blumenkohlpüree mit Knoblauch und Kräutern 93
Klassische Guacamole 94
Knusprige Zucchini-Chips 95

6 Suppen, Wraps und Burger 97

Karotten-Ingwer-Suppe 98
Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99
Brokkoli-Käse-Suppe 101
Süßkartoffelsuppe mit Curry 102
Cremige Spargelsuppe 103
Linsen-Chili 104
Rohe Falafel-Wraps 106
Thai-Salatwraps 107
Fisch-Tacos mit Kohlsalat 109
Quinoa-Pilz-Burger 110
Gemüse-Sushis 113
Wildlachs-Burger 115

7 Aufläufe und Soul Food 117

Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Mexikanisches Butternuss-Pilaw 119
Blumenkohl-Bratreis 120
Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln 122
Ölfreies Walnusspesto 123
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Gebackene Bratenfüllung 126
Kohlrouladen mit Enchilada-Füllung 127
Blumenkohl-Fladenbrot-Pizza 129
Blumenkohl-Lauch-Gratin 130
»Rindfleisch« mit Brokkoli 131
Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli 133
Italienische »Hackbraten«-Muffins 134
Leichtes Kokosnuss-Curry 136
Pad Thai nach Vorratslage 137
Zucchini-Lasagne 139
Blumenkohl Alfredo 141
Mit Ahornsirup und Senf glasierter Lachs 142

8 Süße Köstlichkeiten 145

Dunkler Schokoladenpudding 146
Mandelmus-Fudge 147
Nussige Schokochips-Cookies 149
Rohe Zitronenriegel 150
Doppelte Schoko-Brownies 152
Heiße Schokolade 153
Erdbeer-Limetten-Sorbet 154
Makronen ohne Backen 156
Schokoladen-Muffins 157
Vanille-Muffins 159
Vegane Schokoladen-Avocado-Buttercreme 160
Vegane Ahorn-Buttercreme 161
Bananen-Softeis 162
Roher Käsekuchen 165
Pfefferminzriegel 166
Würziger Süßkartoffelpudding 167
Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168

9 Bewährte Detox-Grundrezepte 171

Gebackener Spaghetti-Kürbis 172
Grundrezept Blumenkohl-Reis 172
Gemahlene Mandeln 173
Klassischer Kaffeeweißer 174
Einfache Tomatensoße 174
Frischer Kokosnussdrink 175
Enchilada-Soße 176
Hanfdrink 176
Selbst gemachter Mandeldrink 178
Pilzsoße 178
Rohes Mandelmus 179
Rohes Tahini 180
Geröstete rote Paprika 181
Walnuss-Parmesan 181

Detox-freundliche Menüs für Gäste 182
Endnoten 184
Über die Autorin 186
Bibliografie 187
Bezugsquellen 187
Danksagungen 188
Index 190

Einführung

Die Welt der Ernährung kann ganz schön verwirrend sein. Im ständigen Hype um das beste Abnehmprodukt und die neueste Promi-Diät werden wir täglich mit widersprüchlichen Nachrichten bombardiert – und wissen am Ende oft gar nicht mehr, was wir noch essen sollen.

Anstatt wie gebannt auf den vorläufig letzten Diättrend für müheloses Abnehmen und lebenslange Gesundheit zu starren, wollen wir uns deshalb hier lieber auf das konzentrieren, von dem wir wissen, dass es auf jeden Fall funktioniert: eine bedarfsdeckende Ernährung mit vollwertigen Zutaten. Der regelmäßige Verzehr von echten, unverarbeiteten Lebensmitteln ist der Schlüssel zur natürlichen Entgiftung und bringt den Körper zum Vorschein, den Sie sich schon immer gewünscht haben. Die Rezepte in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, denn sie wurden nach vollwertigen Grundsätzen so maßgeschneidert, dass Sie Ihre Ziele sicher erreichen können. Sie werden das ganze Jahr über gut essen, ohne Ihre Lieblingsspeisen aufgeben zu müssen.

Das ist das Besondere an diesem alltagstauglichen Entgiftungskonzept: Anstatt drastische Maßnahmen zu ergreifen, werden Sie Tag für Tag aus gesunden Lebensmitteln zubereitete köstliche Mahlzeiten genießen. Die Rezepte werden Ihnen helfen, Ihre Verdauung zu optimieren und dadurch alle Giftstoffe auf sanfte Weise auszuleiten, sodass Sie sich bald besser fühlen und besser aussehen werden als je zuvor. Und weil Sie Tag für Tag gesundes Essen zu sich nehmen (mit genug Luft für extra Leckerbissen!), werden Sie gleichzeitig mühelos mögliche überflüssige Pfunde verlieren. Und das Beste ist: Alle gewünschten Erfolge erzielen Sie nur dadurch, dass Sie in Ihrer Speisekammer ein paar Tauschgeschäfte vornehmen und für die Zubereitung Ihrer Lieblingsspeisen bessere Zutaten verwenden. Weder Kalorienzählen noch Saftfasten sind dafür notwendig!

MEINE GESCHICHTE

Vielleicht überrascht es Sie zu erfahren, dass ich selbst nie zu einer gesunden Esserin erzogen worden bin – ja, eigentlich genau das Gegenteil! Ich bin in einer Soldatenfamilie aufgewachsen, die ständig umzog und sich vorwiegend von Fertiggerichten aus der Packung und aus Drive-In-Fenstern am Straßenrand ernährte. Ich war es gewohnt, Gerichte in »XL-Größe« zu bestellen und hielt ein Glas Magermilch mit ein paar Löffeln Kakaogetränkepulver für ein vollständiges und gesundes Frühstück.

Trotz dieses starken Hangs zum Fast Food begann mein Interesse am Experimentieren in der Küche schon in jungen Jahren. Zu meinen frühesten Erinnerungen gehört mein erster »Käsekuchen«: eine Scheibe weiches Weißbrot mit je einer dicken Schicht Margarine, Frischkäse und weißem Zucker sowie ein paar bunten Zuckerstreuseln zur Verzierung. Verlockend, oder? Ich war so stolz darauf, dass ich es kaum erwarten konnte, die anderen Mitglieder meiner Familie davon kosten zu lassen. Meine Eltern, solidarisch wie immer, waren tapfer genug, einen Bissen zu probieren, aber Zuckerstreusel kauften sie seitdem nie wieder!

Auch heute noch macht es mir Spaß, meine in der Küche entstandenen Kreationen mit Freunden und Verwandten zu teilen. Zum Glück für uns alle haben sich jedoch meine Zutaten ebenso wie meine Geschmacksknospen seitdem verfeinert. Raffinadezucker und stark verarbeitete Milchersatzprodukte habe ich gegen die natürlichen Originale eingetauscht, freilich ohne dabei irgendwelche Lieblingsspeisen aufzugeben. Und die höherwertigen Zutaten machen meine Mahlzeiten nicht nur gesünder, sondern auch sehr viel leckerer.

Natürlich kam dieser Wandel nicht über Nacht. Mein unbekümmerter Verzehr von Zucker, Weißmehl und stark verarbeiteten Speisefetten reichte bis in meine Collegezeit, wo mich schließlich das Gefühl ereilte: So kann es nicht weitergehen! Ich fühlte mich aufgedunsen und unbeweglich und stand ratlos vor einem Schrank voller Kleider, die mir alle nicht mehr passten. Meine schlechten Essgewohnheiten – gepaart mit stundenlanger Schreibtischhockerei – hatten mich dick gemacht. Zu dem Zeitpunkt erwachte mein Interesse an meiner Gesundheit und Ernährung. Befeuert wurde es von dem eitlen Wunsch, meinen Kleiderschrank zurückzuerobern.

Beeinflusst von Fitness-Zeitschriften sowie meinen Freundinnen und Freunden am College begann ich wie besessen Kalorien zu zählen, und wurde dabei immer ausgehungerter und gereizter. Zwar verlor ich einiges an Gewicht, konnte aber den ganzen Tag über an nichts anderes mehr denken als an Essen und an Kalorien. Die Mahlzeiten waren kein Vergnügen mehr, sondern nur noch eine kräfteraubende Rechenübung und Willensanstrengung. Trotz aller Bemühungen konnte ich mich aber nie an ein strenges Kalorienlimit halten, weil ein unüberwindlicher Heißhunger mich in die nächste Essattacke trieb. Dies führte zu dem Gefühl, gründlich versagt zu haben, und dem Vorsatz, am nächsten Tag mit einer noch strengeren Diät für meine Verfehlungen zu büßen. So verbrachte ich meine gesamte Studienzeit im Bann des Jo-Jo-Effekts.

In den darauffolgenden Jahren quälte ich mich von einer Diät zur anderen, darunter Low-Carb, Low-Fat, Rohkost und vegan – immer in der Hoffnung, irgendwann einmal doch noch die Wunderlösung für meine Gewichtsprobleme zu finden. Doch ganz egal, welche Diät ich ausprobierte, keine schenkte mir die nachhaltige Lösung, nach der ich mich so sehnte.

Erst nach zahlreichen vergeblichen Versuchen wurde mir klar, dass all die Diäten bei mir

gar nicht wirken konnten, weil ich sie mit einer »Alles oder nichts«-Mentalität anging. Entweder ich war auf Diät oder ich war es nicht – und wenn ich einmal vom rechten Weg abgekommen war, gab es auf längere Zeit kein Halten mehr. Ich versank in einem Riesensumpf aus Mayonnaise und Nuss-Nougat-Creme. Der ständige Teufelskreis aus Essattacken und Entbehrungen nahm meinen Körper mit. Bald hatte ich mehr Falten und Cellulite-Dellen als in meinem Alter zu erwarten. Was als eitler Abspeckversuch begonnen hatte, endete damit, dass ich schlechter aussah und mich schlimmer fühlte als je zuvor.

Erst als ich all den drastischen Diäten abschwor, sah ich endlich Ergebnisse. Der Schlüssel dazu, meinem Körper Heilung zu bringen und den Jo-Jo-Teufelskreis zu durchbrechen, bestand darin, die Qualität meiner Lebensmittel zu ändern. Ich brauchte gar nicht ganze Lebensmittelgruppen radikal zu streichen oder mir völlig unrealistische Kalorien-Obergrenzen zu setzen. Ich lernte, dass Diäten wie Pendel funktionieren: Je stärker sie in die eine Richtung ausschlagen, desto drastischer werden sie am Ende in die andere Richtung zurückschwingen und in eine gewaltigen Essattacke münden. Erst indem ich graduelle, leicht handhabbare Veränderungen vornahm, hatte ich schließlich Erfolg.

Für mich begannen diese graduellen Veränderungen in der Küche. Meine Leidenschaft fürs Kochen war ungebrochen, doch entschied ich mich dafür, den Fokus auf die Zubereitung köstlicher Mahlzeiten aus echten, vollwertigen Zutaten zu richten. An diesem Punkt erwiesen sich meine früheren Fast-Food-Gewohnheiten sowie mein wählerischer Gaumen als praktisch. Ich konnte meine alten Lieblingsspeisen neu erfinden, ohne dass sie allzu gesund schmeckten. Indem ich mir alle Speisen gönnte, die ich wollte – bloß eben aus besseren Zutaten zubereitet –, fühlte ich mich sowohl körperlich als auch emotional zufriedengestellt und war glücklich darüber, dass mir meine Kleider wieder passten!

Mit dieser neuen Leidenschaft für Ernährung *und* Gesundheit – gepaart mit dem Wunsch, anderen zu helfen –, besuchte ich das Institute of Integrative Nutrition, um mich zur ganzheitlichen Gesundheitsberaterin ausbilden zu lassen. Anschließend studierte ich Ernährungswissenschaft am NHI-College. Ich erhielt gründliche Einblicke in die präventiven Vorteile einer ganzheitlichen Ernährung und einer entsprechenden Neuausrichtung des Lebensstils. In diesem Zusammenhang lernte ich auch sehr viel von meiner Kollegin Natalia Rose, die mit ihrer erfrischend neuen Herangehensweise meinen Blick dafür schärfte, dass es nicht nur darauf ankommt, *was* wir essen, sondern auch mindestens ebenso stark darauf, *wie* wir es zu uns nehmen. Dieses neue Wissen wollte ich unbedingt mit anderen teilen.

Seitdem veröffentliche ich meine Rezepte und Tipps zum gesunden Leben auf Detoxinista.com – immer in der Hoffnung, dass meine eigene Erfahrungen anderen, die in der Vergangenheit ebenso mit den verschiedensten Diäten gekämpft haben wie ich, helfen können. (Unter Detoxinista.com/cookbook können Sie auch weitere Fotos zu den Rezepten in diesem Buch anschauen).

Zwar geistern heutzutage viele widersprüchliche Ratschläge zum Thema Ernährung umher. Ein Punkt, in dem die meisten Fachleute übereinstimmen, ist jedoch die Feststellung, dass der Verzehr von vollwertigen, möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln ein Schritt in die richtige Richtung ist. Genau dieses Prinzip liegt auch meinen Rezepten zugrunde, deshalb hoffe ich, dass sie Ihnen ebenso gut schmecken werden wie mir und meiner Familie!

Frittata mit roter Paprika und karamellisierten Zwiebeln

TIERISCHES EIWEISS | GF NF SF ZF | *Ergibt 4-6 Portionen*

An Frittatas gefällt mir, dass sie zügiger fertig sind als Omeletts und eine hungrige Meute schneller satt machen als einzeln gebratene Eier. Nehmen Sie unbedingt eine Pfanne, die nicht nur herd-, sondern auch ofenfest ist, damit Sie die Frittata von der Herdplatte in den Ofen geben können, ohne ein zweites Gefäß dreckig zu machen. Das sättigende, proteinhaltige Gericht können Sie zu jeder Tageszeit genießen.

- 1 EL Butter
- ½ gelbe Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und gehackt
- 1 große Handvoll junger Spinat
- 8 Eier
- ¼ TL Meersalz
- 60 g Ziegenweichkäse, zerbröselt

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Butter in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebelscheiben zugeben und goldbraun sautieren (etwa 8-10 Minuten). Paprika einrühren und weitere 5 Minuten braten, zuletzt Spinat 1 weitere Minute mitgaren lassen, bis er zusammenfällt.
3. Eier und Salz in einer großen Schüssel mit der Gabel gut verschlagen. Eier in die Pfanne gießen und das Gemüse mit der Gabel herunterdrücken, sodass es ganz von der Eimischung bedeckt ist. Ziegenkäse drüberstreuen, dann die Pfanne in den Ofen stellen und Frittata backen, bis die Oberfläche fest und leicht gebräunt ist (10-15 Minuten).
4. Frittata in Stücke schneiden und noch warm servieren.

EIGELB NICHT WEGLASSEN! Auch wenn Eigelb jahrelang verteufelt wurde – neuere Forschungen zeigen, dass der Verzehr ganzer Eier die Anfälligkeit für Herzinfarkte oder Schlaganfälle nicht vergrößert und Menschen, die mehr Eier essen, in Wirklichkeit sogar einem niedrigeren Schlaganfallrisiko unterliegen.[24] Cholesterin ist für den menschlichen Körper lebensnotwendig, weshalb unsere Leber es auch produziert, wenn wir über die Ernährung nicht genug davon bekommen. Wenn wir Cholesterin essen, braucht der Körper also weniger selbst zu produzieren. Fast alle Nährstoffe des Eis stecken im Eigelb, darunter B-Vitamine und Cholin für eine gesunde Hirnfunktion sowie Antioxidantien wie Lutein und Zeaxanthin, die für die Augengesundheit wichtig sind. Wenn Sie das ganze Ei mit Eiweiß und Eigelb essen, bekommen Sie mehr Nährstoffe für Ihr Geld und fühlen sich noch lange Zeit nach der Mahlzeit gesättigt und zufrieden.

Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli

NÜSSE/SAMEN/TROCKENFRÜCHTE | GF MF SF ZF EF V | *Ergibt 4-6 Portionen*

Wer keine Milchprodukte verzehren kann oder will, braucht auf den altbewährten Kinderliebling nicht zu verzichten. Aus cremigen Cashewkernen gemacht, bezieht die vegane Käsesoße ihr köstliches Aroma aus einer raffinierten, an Protein und B-Vitaminen reichen Kombination von Zitronensaft, Salz und Hefeflocken. Werden die Cashewkerne vorher eingeweicht, sind sie einfacher zu pürieren und zu verdauen, doch sollten sie nicht länger als 2 Stunden im Wasser bleiben, weil sie sonst eine schleimige Konsistenz annehmen können. Werten Sie dieses Gericht weiter auf, indem Sie gerösteten Brokkoli einrühren, der eine ansprechende Konsistenz und ein tolles Aroma beisteuert – von einer Extradosis wertvoller Nährstoffe gar nicht erst zu sprechen. Bestreuen Sie das Ganze dann noch mit Walnuss-Parmesan und Sie haben ein erstaunlich authentisches und köstliches Semmelbrösel-Topping.

1 Gebackener Spaghetti-Kürbis (siehe Seite 172)

GERÖSTETER BROKKOLI

250 g Brokkoliröschen, grob gehackt

1 EL geschmolzenes Kokosnussöl

¼ TL Meersalz

KÄSESOSSE:

200 g ganze, rohe Cashewkerne, bis zu 2 Stunden eingeweicht, abgetropft und gut abgespült (siehe Seite 29)

180 ml selbst gemachter Mandeldrink (siehe Seite 178)

4 EL Hefeflocken

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 TL Meersalz

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Dijonsenf

Walnuss-Parmesan (siehe Seite 181), zum Garnieren

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Spaghetti-Kürbis nach den Anweisungen im Rezept auf Seite 172 zubereiten und 40 Minuten backen. Währenddessen den Brokkoli vorbereiten.

2. Brokkoli rösten: In einer großen Schüssel Brokkoli, Kokosnussöl und Salz gut vermengen. In einer Schicht (ohne Überlappungen) auf einem Backblech ausbreiten. Sobald der Kürbis 40 Minuten gebacken hat, Backofen auf 180 °C herunterstellen und das Blech mit Brokkoli zusätzlich in den Ofen schieben. Kürbis und Brokkoli weitere 20 Minuten backen, bis die Kürbisschale hellbraun geworden ist und sich leicht mit einer Gabel einstechen lässt. Auch der Brokkoli sollte leicht gebräunt sein.

3. Käsesoße zubereiten: Cashewkerne, Mandeldrink, Hefeflocken, Zitronensaft, Salz, Knoblauchpulver und Senf in einen Hochleistungsmixer geben und cremig pürieren.

4. Spaghetti-Kürbis aus dem Ofen nehmen, das gekochte Fruchtfleisch vorsichtig herauskratzen und dabei in spaghettiartige Stränge ziehen. Käsesoße über die heißen Kürbis-Nudeln geben, gerösteten Brokkoli einrühren, mit Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

VARIATION: *450 g herkömmliche Nudeln verwenden. Gerösteten Brokkoli und Käsesoße wie oben beschrieben zubereiten, dann die Nudeln nach der Anweisung auf der Packung garen, 8 EL vom Kochwasser aufheben und in die Käsesoße rühren. Mit Nudeln aus Getreide ist die Soße nicht optimal kombiniert, erleichtert aber allen, die ihre Lieblingsgerichte vermissen, den Übergang zu einer gesünderen Ernährung.*

Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel

NÜSSE/SAMEN/TROCKENFRÜCHTE | GF MF SF EF V | *Ergibt 16 Riegel*

Diese Riegel sehen ebenso eindrucksvoll aus wie sie schmecken, sind aber ganz einfach herzustellen. Gehaltvolle Pekannüsse und ballaststoffreiche Datteln liefern reichlich Mineralstoffe, darunter Magnesium, Mangan, Kupfer und Eisen. Die Schokoschicht strotzt nur so vor Antioxidantien. Weil alle Zutaten rohköstlich sind und die Riegel auch nicht gebacken werden, sollten sie direkt aus dem Kühlschrank oder Tiefkühler serviert werden.

BODEN UND TOPPING

- 360 g rohe Pekannusshälften
- 8 weiche Datteln, entkernt
- 60 ml geschmolzenes Kokosnussöl
- ½ TL Meersalz

SCHOKOLADENFÜLLUNG

- 60 g rohes Kakaopulver
- 60 ml geschmolzenes Kokosnussöl
- 60 ml Ahornsirup (Zimmertemperatur)

1. Eine quadratische Backform (23 × 23 cm) mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.
2. Boden und Topping zubereiten: Pekannüsse in einen Mixer geben und fein vermahlen. Datteln, Kokosnussöl und Salz zugeben und zu einem Teig verarbeiten, der, zwischen zwei Fingern gedrückt, deutlich zusammenklebt.
3. Eine gute Handvoll dieser Mischung für das Streuseltopping aufheben und den Rest des Teigs gleichmäßig auf den Boden der vorbereiteten Backform drücken.
4. Füllung zubereiten: In einer mittelgroßen Schüssel Kakaopulver, Kokosnussöl und Sirup mit einem Schneebesen gut verrühren. Füllung auf den Boden gießen und mit einem Spatel glatt streichen.
5. Restlichen Teig zerkrümeln, als Streusel über die Füllung streuen und mit den Händen sanft festdrücken. Form für mindestens 2 Stunden in den Tiefkühler stellen, die gefrorene Masse anschließend in Riegel schneiden und noch kühl servieren.

Über die Autorin

Megan Gilmore ist der kulinarisch-kreative Kopf hinter *Detoxinista.com*, einer Website, die es sich zum Ziel gesetzt hat, gesunde Ernährung verständlicher und leichter umsetzbar zu machen. Dass sie nicht von Kindheit an zur gesunden Esserin erzogen wurde, kommt ihr heute zugute, weil es ihr – ebenso wie ihrer Liebe zum Backen – hilft, gängige Lieblingsspeisen mit vollwertigen Zutaten in gesunder Version neu zu erfinden, ohne bei Geschmack oder Konsistenz Abstriche machen zu müssen. Megan ist geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und ihre Rezepte erscheinen in renommierten Zeitungen wie *The Guardian* sowie in großen Zeitschriften wie *Shape* und *Clean Eating*. Mit ihrem Mann und ihrem Sohn wohnt sie in Los Angeles, Kalifornien.

Index

A

Ahorn-Pekan-Knuspermüsli 54
Ahornsirup 22
Apfelessig 22
Apple-Pie-Smoothie 47
Artischocken
  Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78
  Spinat-Artischocken-Dip 88
Auflauf
  Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Avocado
  Dunkler Schokoladenpudding 146
  Gefüllte Süßkartoffeln 124
  Gemüse-Sushis 113
  Mexikanisches Butternuss-Pilaw 119
  Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78
  Vegane Schokoladen-Avocado-Buttercreme 160

B

Bananen
  Bananen-Kokosnuss-Muffins 56
  Bananen-Nuss-Proteinshake 43
  Bananen-Pfannkuchen 68
  Bananen-Softeis 162
  Buchweizen-Bananenkuchen 57
Basilikum
  Erdbeer-Basilikum-Powerdrink 45
  Ölfreies Walnusspesto 123
Bisphenol A 2
Blumenkohl
  Blumenkohl Alfredo 141
  Blumenkohl-Bratreis 120
  Blumenkohl-Fladenbrot-Pizza 129
  Blumenkohl-Lauch-Gratin 130
  Käsiges Blumenkohlpüree 93
  Verlorene Eier mit gesunder Hollandaise 62
Blumenkohl-Reis 172
Bohnen, schwarze
  Kohlrouladen mit Enchilada-Füllung 127
Bratenfüllung 126
Bratreis 120
Brokkoli
  Brokkoli-Käse-Suppe 101
  „Rindfleisch“ mit Brokkoli 131
  Vegane Mac’n’Cheese mit geröstetem Brokkoli 133
Brownies 152
Buchweizen-Bananenkuchen 57
Buchweizenmehl 22
Burger
  Quinoa-Pilz-Burger 110
  Wildlachs-Burger 115
Butter 22
Butternuss-Kürbis
  Mexikanischer Butternuss-Pilaw 119

C

Cashewkerne
  Cremiger Caesarsalat 81
  Rohe Zitronenriegel 150
  Vegane Mac’n’Cheese mit geröstetem Brokkoli 133
Chili
  Linsen-Chili 104
Chinesischer Kohlsalat 80
Cremiger Caesarsalat 81
Cremiges Jalapeño-Dressing 72
Cremige Spargelsuppe 103

D

Datteln 23
  Hanfdrink 176
  Rohe Zitronenriegel 150
  Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168
Detox
  Definition 2
Dijonsenf 23
Dip
  Spinat-Artischocken-Dip 88
Doppelte Schoko-Brownies 152
Dressing
  Cremiges Jalapeño-Dressing 72
  Hanfsamen-Senf-Dressing 76
  Honig-Senf-Dressing 73
  Jeden-Tag-Basilikum-Vinaigrette 75
Dunkler Schokoladenpudding 146

E

Eier
  Bio, aus Freilandhaltung 23
  Frittata mit roter Paprika und karamellisierten Zwiebeln 65
  Verlorene Eier mit gesunder Hollandaise 62
Einfache Tomatensoße 174
Eintopf
  Linsen-Chili 104
Eis
  Bananen-Softeis 162
Enchilada-Soße 176
Erdbeeren
  Erdbeer-Basilikum-Powerdrink 45
  Erdbeer-Limetten-Sorbet 154

F

Fisch 23
  Fisch-Tacos mit Kohlsalat 109
  Mit Ahornsirup und Senf glasierter Lachs 142
  Wildlachs-Burger 115
Fleisch 23
Frischer Kokosnussdrink 175
Frittata mit roter Paprika und karamellisierten Zwiebeln 65

G
Gebackene Bratenfüllung 126
Gebackener Spaghetti-Kürbis 172
Gebackene Süßkartoffelspalten 92
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Gemahlene Mandeln 173
Gemüse
frisch 29
Gemüse-Sushis 113
Geröstete rote Paprika 181
Gesättigte Fettsäuren 25
Gewürze 27
Gluten 30
Griechischer Salat für alle Fälle 77
Grundregeln 8
Ausnahmen 9
Grundrezept Blumenkohl-Reis 172
Grüner Pfirsichtrunk 51
Grünkohl
Grünkohl-Limonade 38
Grünkohlsalat 83
Sautierter Grünkohl 89
Gurken-Limonen-Cooler 39

H
Hanfdrink 176
Hanfsamen
Bananen-Nuss-Proteinshake 43
geschält 23
Hanfsamen-Ranch-Dressing 76
Kokos-Müsliriegel ohne Backen 66
Hefeflocken 25
Heiße Schokolade 153
Honig
Honig-Senf-Dressing 73
kalt geschleudert 25

I
Ingwer
Blumenkohl-Bratreis 120
Leichtes Kokosnuss-Curry 136
„Rindfleisch“ mit Brokkoli 131
Thai-Salatwraps 107
Würziger Süßkartoffelpudding 167
Zurück zu den Wurzeln! 40
Italienische „Hackbraten“-Muffins 134

J
Jeden-Tag-Basilikum-Vinaigrette 75

K
Kaffeeweißer 174
Kakaopulver 25
Doppelte Schoko-Brownies 152
Dunkler Schokoladenpudding 146
Heiße Schokolade 153
Makronen ohne Backen 156
Pfefferminzriegel 166
Schokoladen-Chia-Shake 48
Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168
Vegane Schokoladen-Avocado-Buttercreme 160
Karotten
Karotten-Ingwer-Suppe 98
Thai-Salatwraps 107
Zurück zu den Wurzeln! 40
Käse
Blumenkohl-Fladenbrot-Pizza 129
Blumenkohl-Lauch-Gratin 130
Brokkoli-Käsesuppe 101
Frittata mit roter Paprika und karamellisierten Zwiebeln 65
Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Käsiges Blumenkohlpüree mit Knoblauch und Kräutern 93
Zucchini-Lasagne 139
Klassische Guacamole 94
Klassischer Kaffeeweißer 174
Knusprige Zucchini-Chips 95
Kohl
Chinesischer Kohlsalat 80
Fisch-Tacos mit Kohlsalat 109
Kohlrouladen mit Enchilada-Füllung 127
Pad Thai nach Vorratslage 137
Kokosnuss
Bananen-Kokosnuss-Muffins 56
Bananen-Pfannkuchen 68
Kokos-Müsliriegel ohne Backen 66
Kokosnuss-Aminos-Soße 25
Kokosnussessig (roh) 26
Kokosnuss, frisch 175
Kokosnussmehl 25
Kokosnussöl 26
Kokosraspeln 27
Tropensturm 46
Kräuter
getrocknet 27
Küchenhelfer 31
Kürbis
Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln 122
Gebackener Spaghetti-Kürbis 172
Käsiger Jalapeño-Auflauf 118
Mexikanisches Butternuss-Pilaw 119
Pad Thai nach Vorratslage 137
Vegane Mac’n’Cheese mit geröstetem Brokkoli 133

L
Lasagne
Zucchini-Lasagne 139
Lebensmittelkategorien 6
Leichtes Kokosnuss-Curry 136
Linsen-Chili 104

M
Makronen ohne Backen 156
Mandeldrink
Apple-Pie-Smoothie 47
Bananen-Nuss-Proteinshake 43
Blumenkohl Alfredo 141
Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln 122
Dunkler Schokoladenpudding 146
Erdbeer-Basilikum-Powerdrink 45
Grüner Pfirsichtrunk 51

Heiße Schokolade 153
Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99
Schokokaden-Chia-Shake 48
Süßkartoffelsuppe mit Curry 102
Übernacht-Chiapudding 59
Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli 133
Würziger Süßkartoffelpudding 167
Mandeldrink, selbst gemacht 178
Mandel-Hummus 86
Mandelmehl 27
Nussige Schokochips-Cookies 149
Pfefferminzriegel 166
Mandelmus 179
Makronen ohne Backen 156
Mandelmus-Fudge 147
Pad Thai nach Vorratslage 137
Mandeln
Gemahlene Mandeln 173
Klassischer Kaffeeweißer 174
Selbst gemachter Mandeldrink 178
Mediterraner Schnippel-Salat 84
Meersalz 27
Mexikanisches Butternuss-Pilaw 119
Milch
Milchprodukte 27
Ziegenmilch 28
Mit Ahornsirup und Senf glasierter Lachs 142
Muffins
Bananen-Kokosnuss-Muffins 56
Schokoladen-Muffins 157
Vanille-Muffins 159

N
Neutrale Lebensmittel 9
Nicht-stärkehaltiges Gemüse 9
Nüsse 28. Siehe auch Walnüsse; Siehe auch Pekannüsse; Siehe auch Cashewkerne; Siehe auch Mandeln

O
Obst
frisch 29
Ölfreies Walnusspesto 123
Olivenöl 28

P
Pad Thai nach Vorratslage 137
Paprika, geröstete rote 181
Pasta
Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln 122
Pekannüsse
Ahorn-Pekan-Knuspermüsli 54
Rohe Zitronenriegel 150
Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168
Thai-Salatwraps 107
Pesto
Ölfreies Walnusspesto 123
Petersilie
Grüner Pfirsichtrunk 51
Pfefferminzriegel 166
Pfirsiche
Grüner Pfirsichtrunk 51
Pilze
Gebratene Bratenfüllung 126
Italienische „Hackbraten"-Muffins 134
Pilzsoße 178
Quinoa-Pilz-Burger 110
„Rindfleisch" mit Brokkoli 131
Zucchini-Lasagne 139
Pizza
Blumenkohl-Fladenbrot-Pizza 129
Protein, tierisch 8
Pudding
Dunkler Schokoladenpudding 146
Übernacht-Chiapudding 59

Q
Quinoa 30
Quinoa-Pilz-Burger 110
Quinoa-Taboulé 85

R
Riegel
Kokos-Müsliriegel ohne Backen 66
Pfefferminzriegel 166
Rohe Zitronenriegel 150
Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168
Zimt-Rosinen-Riegel 67
Rohe Falafel-Wraps 106
Roher Käsekuchen 165
Rohes Mandelmus 179
Rohes Tahini 180
Rohe Zitronenriegel 150
Rosenkohl mit Salz und Essig 91
Rosinen
Zimt-Rosinen-Riegel 67
Rote Bete
Zurück zu den Wurzeln! 40
Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99

S
Saft
Grünkohl-Limonade 38
Gurken-Limonen-Cooler 39
V6-Saft 42
Zurück zu den Wurzeln! 40
Salat
Chinesischer Kohlsalat 80
Cremiger Caesarsalat 81
Griechischer Salat für alle Fälle 77
Grünkohlsalat 83
Mediterraner Schnippel-Salat 84
Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78
Salbei
Cremige Kürbis-Salbei-Nudeln 122
Gebackene Bratenfüllung 126
Salz
Meersalz 27
Samen 28
Sautierter Grünkohl 89
Schokochips 23
Doppelte Schoko-Brownies 152
Nussige Schokochips-Cookies 149
Schokoladen-Avocado-Buttercreme 160
Schokoladen-Chia-Shake 48
Schokoladen-Muffins 157
Schokoladen-Pekanstreusel-Riegel 168

Selbst gemachter Mandeldrink 178
Senf
Dijonsenf 23
Smoothie
Apple-Pie-Smoothie 47
Bananen-Nuss-Proteinshake 43
Erdbeer-Basilikum-Powerdrink 45
Grüner Pfirsichtrunk 51
Schokoladen-Chia-Shake 48
Tropensturm 46
Sojasoße 30
Sorbet 154
Soße
Einfache Tomatensoße 174
Enchilada-Soße 176
Pilzsoße 178
Spaghetti-Kürbis
Gebackener Spaghetti-Kürbis 172
Käsiger Jalapeno-Auflauf 118
Spargel
Cremige Spargelsuppe 103
Salat aus geröstetem Gemüse mit Schalotten-Vinaigrette 78
Spinat
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Spinat-Artischocken-Dip 88
Standreibe 33
Stärkehaltige Lebensmittel 8
Stevia 22
Suppe
Brokkoli-Käse-Suppe 101
Cremige Spargelsuppe 103
Karotten-Ingwer-Suppe 98
Linsen-Chili 104
Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99
Süßkartoffelsuppe mit Curry 102
Sushi
Gemüse-Sushis 113
Süßkartoffeln
Gebackene Süßkartoffelspalten 92
Gefüllte Süßkartoffeln 124
Kohlrouladen mit Enchilada-Füllung 127
Süßkartoffelsuppe mit Curry 102
Vegane Ahorn-Buttercreme 161
Würziger Süßkartoffelpudding 167
Süßstoffe
künstliche 22

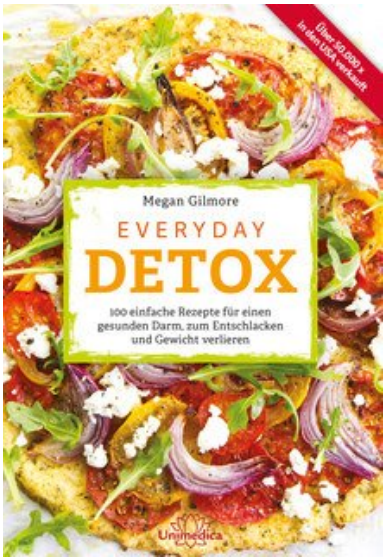
T
Tacos
Fisch-Tacos mit Kohlsalat 109
Tahini
Cremiges Jalapeño-Dressing 72
Mandel-Hummus 86
Rohes Tahini 180
Tamari-Sojasoße 30
Thai-Salatwraps 107
Tomaten
Einfache Tomatensoße 174
Enchilada-Soße 176
Rote Paprika-Tomaten-Suppe 99
Toxische Substanzen 5
Trockenfrüchte 30
Tropensturm 46

U
Übernacht-Chiapudding 59

V
V6-Saft 42
Vanille-Muffins 159
Vegane Ahorn-Buttercreme 161
Vegane Mac'n'Cheese mit geröstetem Brokkoli 133
Vegane Schokoladen-Avocado-Buttercreme 160
Verdauung 5
Verlorene Eier mit gesunder Hollandaise 62
Vollmilchprodukte 130

W
Walnüsse
Bananen-Nuss-Proteinshake 43
Ölfreies Walnusspesto 123
Rohe Falafel-Wraps 106
Walnussparmesan 181
Zimt-Rosinen-Riegel 67
Walnuss-Parmesan 181
Wildlachs-Burger 115
Wirsing
Kohlrouladen mit Enchilada-Füllung 127
Wraps
Rohe Falafel-Wraps 106
Thai-Salatwraps 107
Würziger Süßkartoffelpudding 167

Z
Ziegenmilch 28
Ziegenmilchjoghurt
Blumenkohl-Lauch-Gratin 130
Zimt
Würziger Süßkartoffelpudding 167
Zimtkuchen mit Kokosstreuseln 60
Zimt-Rosinen-Riegel 67
Zucchini
Blumenkohl Alfredo 141
Knusprige Zucchini-Chips 95
Ölfreies Walnusspesto 123
Roher Käsekuchen 165
Zucchini-Lasagne 139
Zurück zu den Wurzeln 40



Megan Gilmore

Everyday Detox

100 einfache Rezepte für einen gesunden Darm, zum Entschlacken und Gewicht verlieren

208 pages, relié
sera disponible en 2017

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr