JJ Smith
Grüne Smoothies

Extrait du livre

Grüne Smoothies
de JJ Smith
Éditeur : Riva Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b17579

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

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

Editions Narayana

Einführung

Willkommen zur zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben beschlossen, die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen, indem Sie Ihren Körper pfleglich behandeln und ihm geben, was er braucht, um schlank, gesund und energiegeladen zu sein. Ganz abgesehen davon möchten Sie fantastisch aussehen und sich ebenso fantastisch fühlen!

Gegen Übergewicht anzukämpfen ist eine Herausforderung, die zutiefst frustriert und emotional auslaugt. Viele mühen sich ein Leben lang damit ab, abzunehmen und ihre Gesundheit zu verbessern. Trotz der ständig wachsenden Anzahl kurzlebiger Diäten, Fitnessprogramme und Zauberpillen zur Gewichtsreduzierung werden die Menschen Jahr für Jahr dicker. Diäten gibt es im Überfluss, die Industrie ist riesig und boomt. Doch leider stellt sich bei 95 Prozent derjenigen, die im Rahmen einer Diät abgenommen haben, innerhalb von drei bis fünf Jahren der Jo-Jo-Effekt ein: Sie haben ihr altes Gewicht zurück. Mit einer Reduktionsdiät gleich welcher Art, einem Medikament zum Abnehmen oder einem rigorosen Fitnessprogramm kann man nicht dauerhaft abnehmen und das Zielgewicht halten. Um dies zu erreichen, ist eine Umstellung der gesamten Lebens- und Essgewohnheiten unabdingbar.

Was beinhaltet diese nachhaltige Veränderung? Erstens sollten Sie das Thema Diät vergessen! Es heißt, man »unterzieht« sich einer Diät, was darauf hindeutet, dass man sich ihr irgendwann wieder »entzieht«. Eine typische Reduktionsdiät ist auf einen bestimmten Zeitraum begrenzt. Und was passiert danach? Sie nehmen prompt wieder zu. Die zehntägige Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies funktioniert nach

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

einem anderen Prinzip: Hier werden die Geschmacksnerven völlig neu programmiert, sodass Sie nur noch Lust auf gesunde Nahrungsmittel haben und sich nie wieder Gedanken über eine Diät machen müssen.

Der erste Schritt zur Gewichtsreduzierung ist die Entgiftung des Körpers. Ohne diese innere Reinigung ist der Kampf, dauerhaft abzunehmen, von vornherein zum Scheitern verurteilt. Viele Faktoren tragen zu einer Gewichtszunahme bei, unter anderem die toxische Überlastung, die von herkömmlichen Diäten häufig außer Acht gelassen wird. Mit anderen Worten, es fällt schwer abzunehmen, wenn der Körper mit Giftstoffen angefüllt ist. Mit den Schadstoffen, die wir Tag für Tag über die Nahrung oder die Umwelt aufnehmen, wächst die Ansammlung der Toxine in den Fettzellen des Körpers. Sie lassen sich mithilfe einer Diät allein nur schwer abbauen. Zuerst gilt es daher, den Körper gezielt zu entgiften und die Toxine auszuleiten. Deshalb sind Gewichtsreduktionsprogramme nur dann wirksam, wenn sie sich sowohl auf den Fettverlust als auch auf die Entgiftung konzentrieren, um Gesundheit und Wohlbefinden generell zu verbessern.

Ich bin Ernährungsberaterin, auf Gewichtsreduktion spezialisiert, und Autorin des Bestsellers *Lose Weight Without Dieting or Working Out* (deutsch: Gewichtsverlust ohne Diät oder Sport). Das von mir entwickelte DEM-System (Detox-Eat-Move = Entgiften, gesundes Essen, Bewegung) hat schon vielen geholfen, sich auch ohne Diät wieder in Form zu bringen und sexy auszusehen! Es zielt darauf ab, den Körper zu entgiften, zu entschlacken und die Geschmackszellen umzuprogrammieren, sodass Sie in Zukunft ganz automatisch gesunde, naturbelassene Nahrungsmittel bevorzugen.

Warum ich die zehntägige Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies entwickelt habe

Letztes Jahr zog ich mir trotz jahrelanger gesunder Ernährung und regelmäßiger Detox-Kuren eine Quecksilbervergiftung zu, und zwar durch eine Zahnfüllung! Es wurden große Mengen Quecksilber in Gehirn, Darm, Le-

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

ber und Niere festgestellt. Ich war zwei Monate lang bettlägerig. Als ich das erste Mal aufstehen konnte, war ich schon nach dem Bettenmachen so erschöpft, dass ich mich wieder hinlegen musste! Meine Gesundheit, Energie und Motivation hatten ein Rekordtief erreicht.

Nach einer langen und langsamen Genesungsperiode beschloss ich, aktiv zu werden, um meine Gesundheit und Energie zurückzuerlangen und dabei gleichzeitig die neun Kilo loszuwerden, die ich während meiner erzwungenen Bettruhe zugelegt hatte. Als ich auf die Heilwirkung von rohem grünen Blattgemüse aufmerksam wurde, kam mir die Idee, eine zehntägige Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies zu entwickeln. Da ich schon seit Langem eine Verfechterin des Entgiftungsprozesses war, wusste ich, dass ich meinen Körper zuerst von den Altlasten - Schlacken und Toxinen - befreien musste, die sich infolge der Quecksilbervergiftung angesammelt hatten.

Sobald das Programm ausgearbeitet war, überlegte ich, ob ich zehn Familienmitglieder und Freunde davon überzeugen könnte, mitzumachen, zur Unterstützung. Es war eine freudige Überraschung, dass sich mehr als hundert bereit erklärten! Wir gründeten eine Facebook-Gruppe, um uns gegenseitig zu motivieren. Aufgrund der phänomenalen Ergebnisse wuchs die Gruppe in weniger als zwei Monaten auf 10 000 Mitglieder an, die mit uns entgiften und entschlacken wollten. In nur zehn Tagen nahmen alle zwischen fünf und sieben Kilo ab, fühlten sich energiegeladen, topfit und besser als seit Jahren.

Nach meiner ersten zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies verlor ich knapp fünf Kilo. Ich strotzte vor Energie, meine Haut wirkte strahlend und meine Verdauung und das Gefühl, aufgebläht zu sein, hatten sich gebessert. Ich fühlte mich wie neugeboren und voller Tatkraft! Vorher hatte ich 24 Nahrungsergänzungsmittel am Tag gebraucht, um mich von der Quecksilbervergiftung zu erholen. Danach waren es nur noch vier. Seit der Entgiftungs- und Entschlackungskur erfreue ich mich bester Gesundheit und bin froh, mein Augenmerk wieder auf meine Träume und Lebensziele richten zu können.

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Die zehntägige Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies trägt dazu bei, sein Gewicht zu reduzieren, den Energiespiegel zu erhöhen, Heißhungerattacken zu verringern und Gesundheit und Wohlbefinden generell zu verbessern. Der Körper wird zehn Tage lang durch den Entzug bestimmter Nahrungsmittel entgiftet und die Geschmackszellen werden umprogrammiert, sodass Sie eine gesunde, nährstoffreiche Kost bevorzugen. Nach Beendigung der Kur müssen Sie weder Kalorien zählen noch komplizierte oder kostspielige Ernährungspläne einhalten; auch das Abwiegen von Lebensmitteln können Sie sich sparen. Ihr Körper hat von ganz allein Appetit auf gesunde, naturbelassene Produkte.

Während der zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies führen Sie Ihrem Körper die qualitativ hochwertigen Nährstoffe zu, die er braucht, während Sie gleichzeitig Zellen und innere Organe reinigen. Vitamine, Mineralien und andere Vitalstoffe werden dadurch wirksamer aufgenommen, beschleunigen die Regeneration der Zellen und haben zur Folge, dass Sie jünger aussehen und sich jünger fühlen. Schadstoffablagerungen und Schlacken lassen die Haut älter erscheinen. Anti-Aging-Cremes und Schönheitsoperationen können diese »Altlasten« nicht beseitigen. Die Haut wirkt jugendlicher, weil die Bindegewebszellen gefestigt und revitalisiert werden. Alternde, glanzlose und trockene Hautpartien, Schwellungen, dunkle Augenringe und Falten lassen nach. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie besser aussehen und sich fühlen als vor zehn Jahren, dass Sie jünger statt älter zu werden scheinen! Anders ausgedrückt: Sie haben einen Prozess in Gang gesetzt, bei dem Sie von innen nach außen dem Alterungsprozess trotzen, Ihre Gesundheit verbessern und neue Energie gewinnen.

Ich gestehe, dass ich ein Fan der grünen Smoothies bin! Sie haben nicht nur mein Leben verändert, sondern das vieler Menschen, meine Familie und Freunde eingeschlossen. Ich habe zahlreiche Dankschreiben von Leuten erhalten, die durch mich auf die grünen Smoothies aufmerksam wurden. Jeder, der sie probiert hat, ist begeistert und erpicht darauf, die Erfahrung mit anderen zu teilen.

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Ich habe mir geschworen, jeden Tag grüne Smoothies zu trinken und andere zu motivieren, es mir gleichzutun. Wollen Sie sich mit mir auf eine spannende Reise begeben, die dazu beiträgt, die Selbstheilungskräfte des Körpers, die Gewichtsreduktion und den Energiespiegel anzukurbeln? Wenn ja, müssen Sie sich nie wieder Sorgen um Ihr Gewicht machen.

Sind Sie bereit, schlanker, gesünder und attraktiver auszusehen als seit Jahren?

Dann machen Sie mit: Lassen Sie sich auf die zehntägige Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies ein, um Ihre Gesundheit auf Vordermann zu bringen!

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

1. Kapitel

Was beinhaltet die zehntägige Entschlackungskur mit grünen Smoothies?

Die zehntägige Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies besteht aus grünem Blattgemüse, Obst und Wasser. Grüne Smoothies sind sättigend, gesund und schmecken köstlich. Ihr Körper wird es Ihnen danken, so gut mit Vitalstoffen versorgt zu werden. Sie können davon ausgehen, dass Sie abnehmen, Ihren Energiespiegel erhöhen, Heißhungerattacken ausbremsen, klarer denken und Ihre Verdauung und Ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern. Lassen Sie sich auf ein Experiment ein, das Ihr gesamtes Leben von Grund auf verändert, wenn Sie daran festhalten!

Verbesserungen nach der zehntägigen Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies:

- Gewichtsverlust (die meisten nehmen 5 bis 7 Kilo ab, wenn sie sich strikt an die Vorgaben halten)
- Steigerung der Energie
- Mentale Klarheit
- Erholsamer Schlaf
- Verringerung der Heißhungerattacken
- Bessere Verdauung
- Weniger Völlegefühl

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Warum den Körper entgiften/entschlacken?

Viele Faktoren tragen zur Gewichtszunahme bei, und einer, der am häufigsten übersehen wird, ist die Ansammlung von Toxinen im Körper. Wenn sie überhandnimmt, wird Energie, die eigentlich zum Verbrennen der Kalorien gebraucht würde, umgeleitet, um Schwerstarbeit zu leisten und den Körper von Schlacken und Schadstoffen zu befreien. Die Energie, Kalorien zu verbrennen, fehlt somit, da sie anderweitig gebunden ist. Kann sich der Körper jedoch wirksam von den Toxinen befreien, lässt sich die Energie für die Fettverbrennung nutzen.

Mit anderen Worten: Herkömmliche Diäten erzielen selten die gewünschte langfristige Wirkung, weil sie die toxischen Abfallprodukte im Körper außer Acht lassen. Kalorien zählen ist kein Entgiftungs- und Entschlackungsprozess. Der Gewichtsverlust kann nicht von Dauer sein, wenn die Körpersysteme nach wie vor träge arbeiten oder mit Schlacken oder Toxinen überfrachtet sind. Zuerst müssen die Gift- und Schadstoffe ausgeleitet werden, um zu gewährleisten, dass der Körper die zugeführte Nahrung bestmöglich verstoffwechselt, ohne einen Überschuss an Schlacken zu hinterlassen, was zur Gewichtszunahme führt.

Folgende Symptome können darauf hindeuten, dass sich ein Übermaß an Toxinen im Körper angesammelt hat: das Gefühl, aufgebläht zu sein, Verstopfung, Verdauungsstörungen, Kraftlosigkeit, Erschöpfung/kognitive Dysfunktion (oder mangelnde Konzentrationsfähigkeit), Depressionen, Gewichtszunahme, chronische Schmerzen, Infektionen, Allergien, Kopfschmerzen und Magen-/Darmprobleme.

Müssen Sie entgiften/entschlacken? Machen Sie den Test:

Anhand des nachfolgenden Tests können Sie feststellen, ob Ihr Körper mit Toxinen überfrachtet ist, was Gewichtszunahme und Gesundheitsprobleme zur Folge haben kann:

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Lesen Sie die Fragen sorgfältig durch. Für jede Frage, die Sie mit »Ja« beantworten, geben Sie sich einen Punkt.

- ❑ Haben Sie oft Heißhunger auf Süßigkeiten, Brot, Pasta, weißen Reis und/oder Kartoffeln?
- ❑ Essen Sie mindestens drei Mal pro Woche industriell verarbeitete Lebensmittel (Fertiggerichte, Aufschnitt, Schinkenspeck, Dosensuppen, Snacks/Schokoriegel) oder Fast Food?
- ❑ Nehmen Sie häufiger als zwei Mal am Tag koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Tee zu sich?
- ❑ Trinken Sie mindestens ein Mal am Tag Diät-Limonade oder verwenden Sie täglich einen künstlichen Süßstoff?
- ❑ Schlafen Sie nachts weniger als acht Stunden?
- ❑ Nehmen Sie weniger als 1,8 Liter gutes, gereinigtes Wasser am Tag zu sich?
- ❑ Reagieren Sie empfindlich auf Zigarettenrauch, Chemikalien oder Umweltschadstoffe?
- ❑ Haben Sie jemals Antibiotika, Antidepressiva oder andere Medikamente genommen?
- ❑ Haben Sie jemals Antibabypillen oder andere Östrogene genommen, beispielsweise Hormonersatzpräparate?
- ❑ Leiden Sie häufig unter Hefepilzinfektionen?
- ❑ Haben Sie Zahnfüllungen aus Silberamalgam?
- ❑ Benutzen Sie handelsübliche Haushaltsreinigungsmittel, Kosmetika oder Deodorants?
- ❑ Essen Sie nicht biologisch angebautes Gemüse und Obst oder konventionell erzeugtes Fleisch?
- ❑ Haben Sie jemals geraucht oder waren Sie passiver Raucher?
- ❑ Haben Sie Übergewicht oder Cellulite-Fettdepots?
- ❑ Sind Sie am Arbeitsplatz Umweltgiften ausgesetzt?
- ❑ Leben Sie in einem Ballungsraum oder unweit eines großen Flughafens?
- ❑ Fühlen Sie sich tagsüber oft müde, erschöpft oder träge?

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

- ❑ Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren oder Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln?
- ❑ Leiden Sie nach dem Essen oft unter Völlegefühl, Magenverstimmungen oder Blähungen?
- ❑ Leiden Sie mehr als zwei Mal im Jahr unter Erkältungen oder Grippe?
- ❑ Leiden Sie immer wieder unter Verstopfung, Nebenhöhlenproblemen oder chronischen Infektionen im Nasenraum (Postnasal-Drip-Syndrom)?
- ❑ Haben Sie manchmal einen schlechten Atem, eine belegte Zunge oder stark riechenden Urin?
- ❑ Haben Sie geschwollene Lider oder dunkle Ränder unter den Augen?
- ❑ Sind Sie oft traurig oder niedergeschlagen?
- ❑ Sind Sie oft angespannt, unruhig oder gestresst?
- ❑ Leiden Sie unter Akne, Pickeln, Hautausschlägen oder Nesselausschlägen?
- ❑ Haben Sie seltener als ein Mal am Tag Stuhlgang und/oder leiden Sie gelegentlich unter Verstopfung?
- ❑ Leiden Sie unter Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen?
- ❑ Leiden Sie unter verschwommener Sicht oder juckenden, brennenden Augen?

Ergebnisse

Je höher die Punktzahl, desto größer die potenzielle Giftlast, die sich angesammelt hat, und desto mehr profitieren Sie von einem gezielten Entgiftungs- und Entschlackungsprogramm.

- **Bei 20 und mehr Punkten:** Sie werden erheblich von einer Entgiftung- und Entschlackungskur des Körpers profitieren, die einen Gewichtsverlust und eine Verbesserung der Gesundheit und Vitalität mit sich bringen kann. Es ist empfehlenswert, verschiedene Entgiftungsmethoden in Betracht zu ziehen.

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

- **Bei 5 bis 19 Punkten:** Sie werden höchstwahrscheinlich von einem gezielten Entgiftungsprogramm profitieren und sowohl Ihre Gesundheit als auch Ihre Vitalität verbessern.
- **Bei weniger als 5 Punkten:** Bei Ihnen liegt vermutlich keine toxische Überlastung vor; Sie sind rundum gesund und frei von Gift- und Schadstoffen. Prima!

Der Körper besitzt die Fähigkeit, Toxine auszuscheiden, doch im Falle einer Überlastung speichert er sie in den Fettzellen. Der Abbau der Fettzellen ist schwierig, daher belasten sie den Körper und blähen ihn buchstäblich auf. Mit der Ansammlung von Toxinen machen sich die ersten Gesundheitsprobleme bemerkbar, zum Beispiel Erschöpfung/Energiemangel, Allergien, Migräne und andere schwerwiegende Erkrankungen.

Die zehntägige Entgiftungs- und Entschlackungskur mit grünen Smoothies ist eine Erfahrung, die nachhaltige Gesundheitsveränderungen bewirkt. Und sie ist leicht durchzuführen:

1. Trinken Sie täglich bis zu 1,8 Liter grüne Smoothies. Bereiten Sie den gesamten Tagesbedarf am Morgen zu und füllen Sie ihn in ein Behältnis zum Mitnehmen ab, falls Sie berufstätig sind. Bewahren Sie ihn nach Möglichkeit im Kühlschrank auf. Trinken Sie alle drei bis vier Stunden jeweils ein Drittel oder immer dann, wenn Sie Hunger verspüren.
2. Als kleine Zwischenmahlzeit dürfen Sie über den Tag verteilt Äpfel, Sellerie, Karotten, Gurken und andere knackige Gemüse essen. Erlaubt sind auch proteinreiche Snacks wie ungesüßte Erdnussbutter, hart gekochte Eier und naturbelassene oder gesalzene Nüsse und Kerne (nur eine Handvoll).
3. Trinken Sie mindestens acht Gläser Wasser am Tag (1,8 l) und darüber hinaus Entgiftungs- oder Kräutertee nach Belieben.
4. Wenden Sie, falls erforderlich, eine der beiden beschriebenen Darmreinigungsmethoden an (siehe 5. Kapitel).

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

5. Verzichten Sie auf Raffinadezucker (weißer Kristallzucker), Fleisch, Milch, Käse, Spirituosen, Bier, Kaffee, Limonade/Diätlimonade, industriell verarbeitete Lebensmittel, frittierte Nahrung, raffinierte Kohlehydrate (Weißbrot, Pasta, Kuchen/Kekse/Gebäck usw.)

Sie können sich auch unserer Facebook-Gruppe anschließen, um Unterstützung, Ermutigung und Tipps von mir und anderen Gleichgesinnten zu erhalten:

https://www.facebook.com/groups/Green.Smoothie.Cleanse/

Fangen wir also mit dem Entgiften an, um abzunehmen und die Gesundheit zu optimieren!

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Kirsch-Smoothie

- 2 Handvoll grünes Blattgemüse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder durch Wasser ersetzen, um Kalorien zu reduzieren)
- 1 Tasse Mandelmilch
- 2 Tassen Kirschen
- ½ Tasse Rosinen
- 1 Tasse Haferkörner (zum Kauen im Smoothie)

♦ ♦ ♦

Bananen-Pfirsich-Grünkohl-Smoothie

- 2 Handvoll grünes Blattgemüse/ Grünkohl
- 1½ Tassen Wasser
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Tasse Pfirsichstücke, tiefgefroren
- 1 Banane, geschält und tiefgefroren
- 1 Tasse Haferkörner
- ¼ Tasse getrocknete Aprikosen (oder andere Trockenfrüchte)
- ¼ Tasse Mandeln (am besten gemahlen, wenn Sie keinen Hochleistungsmixer haben)

♦ ♦ ♦

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Anhang B

Rezepte für vollwertige, proteinreiche Mahlzeiten

Im sechsten Kapitel geht es um naturbelassene proteinreiche Mahlzeiten, die auch nach dem Entschlacken zur Gewichtsreduzierung beitragen. Hier sind einige meiner Lieblingsrezepte, die vollwertig, gesund und köstlich sind!

Überbackener Lachs in scharfer Limetten-Koriander-Soße

Zutaten:

- 450g Lachsfilet
- 1 Chilischote, entkernt und in schmale Streifen geschnitten
- ½ Tasse Limettensaft, frisch gepresst
- 2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 Bund Koriander, frisch, gehackt
- 1 TL Canola-Öl
- ½ TL Meersalz

Zubereitung

1. Backofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Chilischote, Limettensaft, Frühlingszwiebeln, Koriander, Öl und Salz im Mixer pürieren.
3. Lachs in eine entsprechend große Auflaufform legen. Mit Soße übergießen; Fisch umdrehen, damit beide Seiten bedeckt sind.

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

4. Ohne Abdeckung je nach Dicke des Fisches ca. 20–25 Minuten garen, bis er in der Mitte die gewünschte Konsistenz hat.
5. Zum Anrichten portionieren und restliche Soße darauf verteilen.

♦ ♦ ♦

Überbackene Hühnerbrust mit Mandelkruste

Zutaten

- 3 mittelgroße Hühnerbrüste
- 2 Eiweiß
- 1 Tasse Mandeln
- ¼ Tasse Parmesan
- 1 TL Thymian
- 2 TL Oregano
- 1 TL Meersalz

Zubereitung

1. Backofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Mandeln, Oregano, Parmesan, Meersalz und Thymian im Mixer pürieren.
3. Hühnerbrüste auf einen Teller, Eiweiß in eine flache Schüssel und Mandelmischung auf einen zweiten Teller geben.
4. Hühnerbrüste einzeln in Eiweiß und danach in der Mandelmischung panieren; auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Ca. 30 Minuten garen.

♦ ♦ ♦

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Jakobsmuscheln mit Zitronensoße

Zutaten

- 670 g Jakobsmuscheln, gewaschen und getrocknet
- ½ Tasse Petersilie, frisch
- ¼ Tasse natives Olivenöl extra
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

1. Zitronensaft, Petersilie, Knoblauch, Meersalz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren.
2. Olivenöl unterschlagen und beiseitestellen.
3. Pfanne mit Kochspray aussprühen.
4. Jakobsmuscheln salzen und pfeffern, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 bis 3 Min. garen.
5. Soße über die Jakobsmuscheln geben und servieren.

♦ ♦ ♦

Gebackenes Zitronenhuhn

Zutaten

- Ca. 1.350 g Hühnerbrust
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Basilikum, gehackt
- ¼ Tasse Zitronensaft, frisch gepresst

Zubereitung

1. Hühnchen, Basilikum, Zitronensaft und Olivenöl in eine Schüssel geben und gut mischen.
2. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
3. 50 bis 60 Min. im Ofen bei 220 Grad garen und anrichten.

© des Titels »Grüne Smoothies« von JJ Smith (ISBN 978-3-86883-509-0)
2014 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

JJ Smith

Grüne Smoothies

Die 10-Tage-Detox-Kur

160 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

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