

36x

EVA-CHRISTIANE WETTERER • SANDRA JAGEMANN

# DETOX

leicht & köstlich



KÖNIGSFURT  
URANIA

# Green Smoothie

---



## LADY IN GREEN

Putzt den Darm

Entgiftet gründlich

Macht schön basisch

# Green Smoothie



**Zubereitungszeit: 8 Min. (1 Portion):** ½ Orange | 1 Apfel  
2-3 Aprikosen | ¼ Kopfsalat | 1 Handvoll Spinat | 2 Kohlrabi-  
blätter | 1 EL Chiasamen | ¼ l Wasser

- Obst und Gemüse sorgfältig waschen, ggf. putzen und in kleine Stücke teilen.
- Zuerst den Spinat mixen, dann nach und nach die restlichen Zutaten in den Mixer geben.
- Anschließend mit Wasser auffüllen und alles pürieren. Anfangs auf kleiner Stufe mixen, dann auf höchster Stufe cremig pürieren.

**Know-how:** Eines der wirkungsvollsten Körper-Putzmittel ist Chlorophyll. Es steckt in allen grünen Gemüsen und Kräutern. Das Blattgrün liefert alles, was den Körper schön basisch macht und der Übersäuerung entgegensteuert. Je mehr Grün im Körper wirkt, desto mehr Giftmüll kann entsorgt werden.

**»Ich akzeptiere mich bedingungslos  
im Hier und Jetzt.«**

**Tipp:** Morgens nach dem Aufstehen ein zimmerwarmes Glas Wasser trinken. Das regt den Darm an.



# Beerenmüsli mit Schafsjoghurt

---



## SANDRAS BESTES

Effektiver Anti-Aging-Booster

•••  
Schutz vor Zellgiften

•••  
Stärkt das Immunsystem



# Beerenmüsli mit Schafsjoghurt



**Zubereitungszeit: 5 Min. (1 Portion):** 1 kleines Stück Ingwer | 100 g Schafsmilchjoghurt | ½ Handvoll Himbeeren | ½ Handvoll Brombeeren | ½ Handvoll Blaubeeren | 1 kleiner Schuss Ahornsirup | 1–2 EL gepuffter Amaranth (erhältlich im Bioladen) | 1 EL Cashewnüsse (oder Walnüsse) | Einige Spritzer Zitronensaft

- Ingwer fein reiben und mit dem Joghurt vermischen.
- Die gewaschenen Früchte unterheben und mit einem Schuss Ahornsirup süßen. Den Amaranth darüberstreuen.
- Wer mag, fügt ein paar Nüsse dazu und schmeckt das Ganze mit einem Spritzer Zitronensaft ab.

**Know-how:** Schafsmilch gilt als außerordentlich wertvoll für den Schutz und Aufbau des Immunsystems. Durch den langen Verdauungstrakt der Schafe werden viel mehr Spurenelemente, Vitamine und Enzyme aufgeschlossen als bei Kuhmilch, die über die Milch an die Menschen weitergegeben werden.

**»Sei heute nachsichtig mit dir.«**

**Tipp:** *Der Entzug von Kaffee und damit Koffein verursacht bei manchen Menschen Kopfschmerzen, da der Blutdruck sinkt. Mit viel Bewegung – am besten an der frischen Luft – kann man ihn gut ankurbeln.*



# Gemüsesuppe

---



## GÄRTNERINNEN-GLÜCK

Regt die Fettverbrennung an

Entgiftet den ganzen Körper

Mit Zellschutzvitaminen A und C

# Gemüsesuppe

---



**Zubereitungszeit: aktiv 15 Min./komplett 40 Min. (1 Portion):** 160 g Weißkohl | 100 g Blumenkohl | 60 g Möhren | 1 halbe Stange Staudensellerie | 100 g Strauchtomaten | 1 kleine rote Paprika | 50 g Lauch | 50 g Zwiebel | 1 rote Chilischote | 1 Scheibe Ingwer | 1 kleine Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl | 100 ml passierte Tomaten (in der Flasche; aus dem Bioladen) | 1 EL Currypulver | 1 EL Koriander, frisch gehackt (alternativ 1 EL Petersilie) | Salz und Pfeffer nach Geschmack

- Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
- Öl im Topf heiß werden lassen und Zwiebel, Chili, Ingwer und Knoblauch andünsten.
- Das restliche Gemüse dazugeben und andünsten.
- Die passierten Tomaten hineingeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min., dann weitere 15 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen.
- Die Suppe mit Currypulver abschmecken und mit Koriander oder Petersilie bestreuen.

**Know-how:** Die Ausschüttung von Giftstoffen erfolgt beim Detoxing auch über die Haut. Viel Wasser trinken und Bewegung an der frischen Luft sind hilfreich.

**»Deine Ziele und Träume sind immer erreichbar.«**

**Tipp:** Ein Meersalzbad oder ein Peeling mit Bürstenmassage helfen der Haut beim Entschlacken und schenken am Abend wohlige Bettwärme.

## Wok-Gemüse mit Dinkelreis

---



## SIEBEN KÖSTLICHKEITEN

Vitaminreich dank schonender Garmethode

Passend bei Glutenunverträglichkeit

Blutzuckerspiegel bleibt konstant



## Wok-Gemüse mit Dinkelreis

---



**Zubereitungszeit: 10 Min. aktiv/komplett 25 Min.**

**(1-2 Portionen):** 40 g Dinkelkörner | 1 Frühlingszwiebel (oder 1 rote Zwiebel) | 1 kleine rote Chilischote | 2 ½ EL Olivenöl | 6 Rosenkohlröschen, geputzt | 100 g Brokkoliröschen | 100 g Blattspinat | 1 kleine Zucchini | ½ gelbe Paprika | 1 Knoblauchzehe, gehackt | 4-5 Zuckerschoten | Saft einer ½ Zitrone | Salz und Pfeffer | 2-3 Stängel Koriandergrün, gehackt

- Dinkel gut mit Wasser bedecken und 20 bis 30 Min. weich kochen. Frühlingszwiebel und Chilischote waschen, putzen und klein schneiden.
- 1 EL Öl erhitzen und Brokkoli und Rosenkohl ca. 10 Min. anbraten.
- Spinat, Zucchini und Paprika waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Restliches Öl im Wok erhitzen, Frühlingszwiebel, Chili, Knoblauch und Zuckerschoten kurz andünsten.
- Spinat, Paprika und Zucchini zugeben und ca. 3 Min. andünsten. Rosenkohl, Brokkoli und gekochten Dinkel zufügen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

**Know-how:** In Dinkel stecken jede Menge Vitamine und Mineralien. Der hohe Gehalt an Kieselsäure wirkt sich positiv auf Denkvermögen und Konzentration und auf die Gesundheit von Haut und Haaren aus.

**»Wer keine Grenzen setzt,  
schafft keine Räume.«**

# Piña Colada mit Acai-beeren

---



## DETOX-COLADA

Jede Menge Nährstoffe



Köstlicher Sattmacher



Superfood-Energiespender

# Piña Colada mit Acaibeeren

D+

**Zubereitungszeit: 5 Min. (1 Portion):** 1 Banane | 5 Erdbeeren, frisch oder tiefgefroren | 1 Handvoll Acaibeeren | 1 Handvoll Johannisbeeren | ½ Glas Kokosmilch | ½ Glas ungesüßter Ananassaft | 1 gehäufter TL Acaipulver

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- In ein schönes Glas füllen und mit Johannisbeeren dekorieren.

**Know-how:** Acaibeeren gehören zu den Superfoods. Sie liefern dank ihres hohen Gehalts an Aminosäuren und Omega-Fettsäuren essentielle Nährstoffe.

**»Nimm dir heute Zeit, glücklich zu sein.«**

**Tipp:** *Unsere Einstellung zum Glück beeinflusst, wie viele glückliche Momente wir erleben. Halten wir uns für Glückspilze, nehmen wir mehr glückliche Zufälle wahr, als wenn wir uns wie Pechvögel sehen.*

