

Dein Traumkörper

Abnehmen ohne Diät

DETOX!

24 ausgewählte Rezepte



Laura Frank

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Inhaltsverzeichnis :

Vorwort

Einführung in die Detox-Küche

01. Frühstücksrezepte

1.1 Grüner Smoothie-Bowl

1.2 Quinoa-Pfannkuchen

1.3 Haferflocken-Detox-Suppe

1.4 Detox-Müsli

1.5 Detox-Haferbrei

02. Suppenrezepte

2.1 Detox-Gemüsesuppe

2.2 Detox-Kokossuppe

2.3 Detox-Linsensuppe

03. Salatrezepte

3.1 Grüner Salat mit Avocado-Dressing

3.2 Rote-Bete-Walnuss-Salat

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

3.3 Kichererbsen-Tomaten-Salat

04. Hauptgerichte

4.1 Hähnchen-Curry mit grünen Bohnen

4.2 Linsen-Eintopf mit Spinat

4.3 Fischfilet mit Zitronen-Kapern-Sauce

4.4 Quinoa-Pfanne mit Paprika und Zucchini

4.5 Rote-Bete-Linsen-Burger

4.6 Süßkartoffel-Curry

4.7 Spinat-Quinoa-Lasagne

4.8 Avocado-Linsensuppe

05. Desserts

5.1 Beeren-Smoothie-Eis

5.2 Schokoladen-Avocado-Mousse

5.3 Ingwer-Zimt-Apfelkompott

5.4 Mango-Basilikum-Sorbet

5.5 Bananen-Kokos-Eis

Schlusswort

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Vorwort

Willkommen in unserem Kochbuch mit 24 Detox-Rezepten!

In diesem Buch finden Sie eine Auswahl köstlicher und gesunder Rezepte, die darauf abzielen, Giftstoffe aus Ihrem Körper zu entfernen und ihn wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen.

Wir glauben, dass eine gesunde Ernährung ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils ist und daß die Verwendung von Vollwertkost eine großartige Möglichkeit ist, Ihren Körper von Giftstoffen zu befreien.

Es verwendet gute Zutaten und ist einfach zuzubereiten.

Wir haben versucht, Rezepte für jeden Geschmack zu finden. Von Frühstücksoptionen bis hin zu Suppen, Salaten, Vorspeisen und sogar einigen köstlichen Desserts können Sie Ihren Körper entgiften, während Sie eine Vielzahl von Mahlzeiten genießen.

Wir hoffen, dass dieses Kochbuch Ihnen hilft, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Experimentieren Sie mit Rezepten, experimentieren Sie mit Zutaten und passen Sie es Ihrem eigenen Geschmack an.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Nachkochen dieser Rezepte und freuen uns über Ihr Feedback.

Guten Appetit wünschen Laura & Frank.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Einführung in die Detox-Küche

Detox bedeutet „Entgiftung“ und bezeichnet die Reinigung des Körpers von Schadstoffen. Unser Körper nimmt täglich Giftstoffe aus der Luft, dem Wasser und der Nahrung auf. Diese Toxine sammeln sich mit der Zeit an und können gesundheitliche Probleme verursachen.

Die Detox-Küche hilft, diese Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und ihn wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen.

Die Entgiftung kann auf viele Arten erfolgen, aber eine der besten Methoden ist die mit Vollwertkost und einer ausgewogenen Ernährung.

Dieses Kochbuch stellt 24 Rezepte vor, die speziell entwickelt wurden, um Ihren Körper von Giftstoffen zu befreien und gleichzeitig köstlich und gesund zu sein.

Zusätzliche Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Detox-Ernährung sind: Viel Wasser trinken, regelmäßige Bewegung und Entspannung.

Wir hoffen, dass dieses Kochbuch Ihnen hilft, Giftstoffe aus Ihrem Körper zu entfernen und Ihre Gesundheit zu verbessern. Lassen Sie uns also in die Welt des Detox-Kochens eintauchen und Ihre Reise in ein gesünderes Leben beginnen.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

01. Frühstücksrezepte

1.1 Grüner Smoothie-Bowl

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Handvoll Spinat
- 1/2 Avocado
- 1/2 Tasse grüne Trauben
- 1/2 Tasse Mandelmilch
- 1 Esslöffel Chia-Samen
- 1/4 Tasse Kokosflocken
- 1/4 Tasse Goji-Beeren

Anleitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe glatt mixen. In eine Schale geben und mit Kokosflocken, Goji-Beeren und Chia-Samen garnieren. Sofort servieren und genießen.

1.2 Quinoa-Pfannkuchen

Zutaten:

- 1/2 Tasse Quinoa
- 1/2 Tasse Mandelmilch
- 1 Ei
- 1/4 Tasse gehackte Mandeln
- 1/4 Tasse gehackte Walnüsse
- 1/4 Tasse gehackte Datteln
- 1 Teelöffel Zimt
- Kokosöl zum Braten

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Anleitung:

Quinoa in einem Topf mit 1 Tasse Wasser aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Abkühlen lassen.

Quinoa, Mandelmilch, Ei, gehackte Mandeln, gehackte Walnüsse, gehackte Datteln und Zimt in eine Schüssel geben und gut vermischen. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und etwas Kokosöl hinzufügen. Mit einem Löffel Portionen der Pfannkuchenmasse in die Pfanne geben und 3-4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun sind.

Servieren Sie die Pfannkuchen warm mit Ahornsirup oder frischen Beeren.

1.3 Haferflocken-Detox-Suppe

Zutaten:

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 3 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Selleriestange, gewürfelt
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1/2 Tasse gehackte grüne Bohnen
- 1/4 Tasse gehackte Petersilie
- 1/4 Tasse gehackte Koriander
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Haferflocken, Gemüsebrühe, Karotten, Sellerie, Zwiebeln, grüne Bohnen, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel und Paprika in einen großen Topf geben und aufkochen lassen.

Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken und das Gemüse weich sind.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell nach Bedarf noch mehr Gewürze hinzufügen.

Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

1.4 Detox-Müsli

Zutaten:

- 2 Tassen Haferflocken
- 1/2 Tasse gehackte Mandeln
- 1/2 Tasse gehackte Walnüsse
- 1/2 Tasse gehackte Datteln
- 1/4 Tasse Goji-Beeren
- 1/4 Tasse Chia-Samen
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/2 Tasse Mandelmilch
- 1/2 Tasse Wasser

Anleitung:

Haferflocken, Mandeln, Walnüsse, Datteln, Goji-Beeren, Chia-Samen und Zimt in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Mandelmilch und Wasser hinzufügen und alles gut durchmischen.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen mit frischen Früchten und etwas Honig oder Ahornsirup servieren.

1.5 Detox-Haferbrei

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 2 Tassen Wasser
- 1/2 Tasse gehackte Apfelstücke

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

- 1/4 Tasse gehackte Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne)
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1/4 Tasse Beeren (frisch oder gefroren)

Anleitung:

Haferflocken, Wasser, gehackte Apfelstücke, gehackte Nüsse, Zimt, Vanilleextrakt und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Haferbrei dick und cremig ist.

In Schalen verteilen und mit Beeren garnieren. Servieren und genießen.

Diese Frühstücksrezepte sind nur einige der vielen möglichen Optionen, die Sie während Ihrer Detox-Diät ausprobieren können. Sie sind alle gesund, nahrhaft und unterstützen den Körper bei der Entgiftung. Experimentieren Sie mit verschiedenen Zutaten und finden Sie heraus, welche Ihnen am besten schmecken.

02. Suppenrezepte

2.1 Detox-Gemüsesuppe

Zutaten:

- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Paprikaschote, gewürfelt
- 2 Tassen grüne Bohnen, geschnitten
- 2 Tassen Hühner- oder Gemüsebrühe

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

- 1 Dose Tomaten, gehackt
- 1 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Karotten, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Bohnen in einen großen Topf geben.

Brühe, gehackte Tomaten, Paprika, Thymian, Oregano und Gewürze hinzufügen und gut vermischen.

Aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren.

20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Gemüse weich sind.

Mit einem Pürierstab oder einem Mixer pürieren, bis die Suppe glatt ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2.2 Detox-Kokossuppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse Champignons, gewürfelt
- 2 Tassen Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Teelöffel Ingwer, gehackt
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Anleitung:

Zwiebel, Karotten, Sellerie, Knoblauch, Champignons in einen großen Topf geben.

Brühe, Kokosmilch, Ingwer, Korianderpulver, Paprika und Gewürze hinzufügen und gut vermischen.

Aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Gemüse weich sind.

Mit einem Pürierstab oder einem Mixer pürieren, bis die Suppe glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2.3 Detox-Linsensuppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse grüne oder braune Linsen, gewaschen
- 2 Tassen Hühner- oder Gemüsebrühe

- 1 Dose Tomaten, gehackt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- 1 Teelöffel Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Zwiebel, Karotten, Sellerie, Knoblauch und Linsen in einen großen Topf geben.

Brühe, gehackte Tomaten, Kreuzkümmel, Paprika, Oregano und Gewürze hinzufügen und gut vermischen.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind. Mit einem Pürierstab oder einem Mixer pürieren, bis die Suppe glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Suppenrezepte sind nur einige der vielen Möglichkeiten, wie Sie Ihre Detox-Erfahrung bereichern können. Experimentieren Sie mit verschiedenen Zutaten und Gewürzen, um Ihre eigenen, individuellen Suppenrezepte zu kreieren.

Vergessen Sie nicht, dass die Suppen auch hervorragend als Vorspeise oder sogar als Hauptgericht dienen können. Guten Appetit!

03. Salatrezepte

3.1 Grüner Salat mit Avocado-Dressing

Zutaten:

- 2 Tassen gemischter grüner Salat
- 1/2 Avocado, zerdrückt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Honig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Den grünen Salat in eine Schüssel geben.

In einer separaten Schüssel die zerdrückte Avocado, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer vermengen, bis ein glattes Dressing entsteht.

Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

3.2 Rote-Bete-Walnuss-Salat

Zutaten:

2 mittelgroße Rote Beten, gekocht und gewürfelt
1/2 Tasse gehackte Walnüsse
1/4 Tasse gehackte Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

3.3 Kichererbsen-Tomaten-Salat

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen, abgewaschen und abgetropft
1 Tasse cherry Tomaten, halbiert
1/4 Tasse gehackte Zwiebeln
1/4 Tasse gehackte Petersilie
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Diese Salatrezepte sind nur einige der vielen Möglichkeiten, wie Sie Ihre Detox-Erfahrung bereichern können.

Experimentieren Sie mit verschiedenen Zutaten und Dressing-Optionen, um Ihre eigenen, individuellen Salatrezepte zu kreieren.

Vergessen Sie nicht, dass Salate auch hervorragend als Vorspeise oder sogar als Hauptgericht dienen können. Guten Appetit!

04. Hauptgerichte

4.1 Hähnchen-Curry mit grünen Bohnen

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Tasse grüne Bohnen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Hähnchenbrustfilets in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten.

Zwiebel, Karotten, Kartoffeln und Knoblauch hinzufügen und weiterbraten, bis die Zwiebeln weich sind.

Currypulver und Kreuzkümmel hinzufügen und umrühren, bis alles gut vermischt ist.

Grüne Bohnen und Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, oder bis die Kartoffeln und Karotten weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4.2 Linsen-Eintopf mit Spinat

Zutaten:

- 1 Tasse grüne Linsen, eingeweicht
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Selleriestangen, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Tasse Spinat
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Linsen in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 20-25 Minuten kochen, oder bis sie weich sind.

Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch in einer separaten Pfanne anbraten, bis sie weich sind.

Gemüsebrühe, Spinat, Kreuzkümmel und gekochte Linsen hinzufügen und zum Kochen bringen.

Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

4.3 Fischfilet mit Zitronen-Kapern-Sauce

Zutaten:

4 Fischfilets (z.B. Lachs oder Seehecht)
2 Esslöffel Mehl
1 Teelöffel Paprika
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1/4 Tasse Butter
1/4 Tasse Zitronensaft
1/4 Tasse Kapern

Anleitung:

Fischfilets mit Mehl, Paprika, Salz und Pfeffer panieren.
In einer Pfanne Butter erhitzen und Fischfilets darin anbraten, bis sie gar sind.

Zitronensaft und Kapern hinzufügen und gut umrühren.
Fischfilets auf Tellern anrichten und die Sauce darüber geben.

Optional kann man noch frischen Thymian oder Petersilie als Garnitur hinzufügen.

4.4 Quinoa-Pfanne mit Paprika und Zucchini

Zutaten:

1 Tasse Quinoa
2 Tassen Wasser
1 Zwiebel, gewürfelt
2 Paprika, gewürfelt
2 Zucchini, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Paprika

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Quinoa in einen Topf geben und 2 Tassen Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgesogen ist.

In einer Pfanne Zwiebel, Paprika, Zucchini und Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind.

Paprika hinzufügen und umrühren.

Gekochten Quinoa hinzufügen und gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

4.5 Rote-Bete-Linsen-Burger

Zutaten:

1 Tasse grüne Linsen, eingeweicht

1 Rote Bete, gerieben

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Ei

1/4 Tasse Haferflocken

1 Teelöffel Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Linsen in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 20-25 Minuten kochen, oder bis sie weich sind.

Rote Bete, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Haferflocken, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Aus der Mischung kleine Patties formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind.

Serviert werden sie in einem Brötchen mit Salat und Avocado.

4.6 Süßkartoffel-Curry

Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprika
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Chilipulver (optional)
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Süßkartoffeln in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und etwa 15-20 Minuten kochen, oder bis sie weich sind.

In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, bis sie weich sind.

Kreuzkümmel, Paprika, Zimt und Chilipulver hinzufügen und umrühren. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.

Gekochte Süßkartoffeln hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

4.7 Spinat-Quinoa-Lasagne

Zutaten:

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1/2 Tasse geriebenen Käse (optional)
- 1/4 Tasse gehackte Walnüsse (optional)
- 2 Tassen Spinat
- 1 Tasse Tomatensauce
- 1/4 Tasse geriebenen Käse (optional)

Anleitung:

Quinoa in einen Topf geben und 2 Tassen Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, oder bis das Wasser aufgesogen ist.

In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, bis sie weich sind.

Spinat hinzufügen und umrühren, bis er zusammengefallen ist.

Gekochten Quinoa, gehackte Walnüsse und geriebenen Käse (optional) hinzufügen und gut vermischen.

Eine Lasagneform einfetten und eine Schicht Tomatensauce auf dem Boden verteilen.

Eine Schicht Quinoa-Spinat-Mischung darauf geben und mit Tomatensauce bedecken.

Wiederholen Sie die Schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Mit geriebenem Käse überstreuen (optional).

Im Ofen bei 350 Grad für 25-30 Minuten backen, oder bis der Käse golden und knusprig ist.

Servieren und genießen!

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

4.8 Avocado-Linsensuppe

Zutaten:

- 1 Tasse grüne Linsen
- 2 Tassen Wasser
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Paprika, gehackt
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Limette, ausgepresst
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Linsen in einen Topf geben und mit 2 Tassen Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, oder bis sie weich sind.

In einer Pfanne Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Öl anbraten, bis sie weich sind.

Gekochte Linsen, gebratene Zwiebel-Knoblauch-Paprika-Mischung und Gemüsebrühe in einen Mixer geben und glatt pürieren.

In einen Topf geben und erhitzen.

Gewürfelte Avocado und Limettensaft hinzufügen und umrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Dies sind nur einige Beispiele für die Art von Detox-Hauptgerichten, die Sie in diesem Kochbuch finden werden. Jedes Rezept ist nahrhaft, gesund und lecker, perfekt für die Unterstützung Ihres Körpers während des Entgiftungsprozesses.

Viel Spaß beim Kochen und Guten Appetit!

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

05. Desserts

5.1 Beeren-Smoothie-Eis

Zutaten:

- 1 Tasse gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
- 1 Banane
- 1/2 Tasse Mandelmilch
- 1 EL Honig
- 1 Prise Zimt

Anleitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren.

In eine Schüssel geben und für mindestens 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen, oder bis es fest ist.

Servieren und genießen!

5.2 Schokoladen-Avocado-Mousse

Zutaten:

- 2 reife Avocados
- 1/2 Tasse Kakaopulver
- 1/4 Tasse Honig
- 1/4 Tasse Mandelmilch
- 1/4 Tasse gehackte Mandeln (optional)

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Anleitung:

Avocados, Kakaopulver, Honig und Mandelmilch in einen Mixer geben und pürieren, bis glatt.

In eine Schüssel geben und gehackte Mandeln hinzufügen (wenn gewünscht).

Im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden kaltstellen, oder bis die Mousse fest ist.

5.3 Ingwer-Zimt-Äpfelkompott

Zutaten:

- 4 grüne Äpfel
- 1 Zimtstange
- 1/4 Tasse Ahornsirup
- 1 EL gehackter Ingwer

Anleitung:

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

In einen Topf geben und Zimtstange, Ahornsirup und Ingwer hinzufügen.

Auf mittlere Hitze stellen und zum Kochen bringen.

Hitze reduzieren und etwa 20 Minuten köcheln lassen, oder bis die Äpfel weich sind.

Entfernen Sie die Zimtstange und servieren Sie es warm oder kalt.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

5.4 Mango-Basilikum-Sorbet

Zutaten:

- 4 reife Mangos
- 1/4 Tasse Zitronensaft
- 1/4 Tasse Ahornsirup
- 1/4 Tasse frisch gehackter Basilikum

Anleitung:

Mangos schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
In einen Mixer geben und pürieren, bis glatt.

Zitronensaft, Ahornsirup und Basilikum hinzufügen und erneut pürieren.
In eine Gefrierbox füllen und für mindestens 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen, oder bis es fest ist.

Vor dem Servieren 10 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen, um es einfacher zu schneiden.

5.5 Bananen-Kokos-Eis

Zutaten:

- 4 reife Bananen
- 1/4 Tasse Kokosmilch
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL gehackte Kakaonibs (optional)

Anleitung:

Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
In eine Gefrierbox geben und für mindestens 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Bananenstücke in einen Mixer geben und pürieren, bis sie eine glatte Textur haben.

Kokosmilch, Kakaopulver und Kakaonibs hinzufügen und erneut pürieren.

In eine Schüssel geben und sofort servieren, oder für später im Gefrierschrank aufbewahren.

5.6 Zitronen-Quark-Torte

Zutaten:

- 1 1/2 Tassen gemahlene Mandeln
- 1/4 Tasse Agavendicksaft
- 1/4 Tasse Zitronensaft
- 1 Tasse Quark
- 1/4 Tasse Honig

Anleitung:

Mandeln, Agavendicksaft und Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen und die Mandelmischung hineinpressen, um den Boden zu bilden.

Quark und Honig in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Quarkmischung auf den Mandelboden geben und glattstreichen.

Im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden kaltstellen, oder bis die Torte fest ist.

Diese Desserts sind perfekt für diejenigen, die auf der Suche nach natürlichen Süßigkeiten sind, die Ihrem Körper gut tun.

Sie enthalten keine zugesetzten Zutaten und sind reich an Nährstoffen, die Ihnen helfen, sich während des Entgiftungsprozesses erfrischt und energiegeladen zu fühlen.

Dein Traumkörper - Abnehmen ohne Diät: DETOX!

Schlusswort

Wir hoffen, dass Sie das Kochbuch genossen haben und dass Sie einige der angebotenen Rezepte ausprobieren werden. Detox-Kochen ist eine großartige Möglichkeit, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun, indem Sie ihn von schädlichen Giftstoffen befreien und ihm die Nährstoffe und Vitamine geben, die er benötigt, um optimal zu funktionieren.

Einige der vorgestellten Rezepte können möglicherweise etwas anspruchsvoller sein, aber wir sind sicher, dass Sie in der Lage sein werden, sie nachzukochen, wenn Sie sich an die Anweisungen halten. Fühlen Sie sich frei, die Rezepte nach Ihrem Geschmack anzupassen und zu experimentieren, um herauszufinden, welche Zutaten und Gewürze Ihnen am besten gefallen.

Wir möchten uns auch bei Ihnen dafür bedanken, dass Sie sich für dieses Kochbuch entschieden haben. Wir hoffen, dass es Ihnen dabei helfen wird, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und eine erfolgreiche Entgiftung!

Laura & Frank