

## Koriander-Kümmel-Tee

### ZUBEREITUNG

Zubereitung der Mischung: -gemahlenen Koriander und gemahlenen Kümmel zu gleichen Teilen im Verhältnis 1:1 mischen. In einem geschlossenen Glasgefäß an einem dunklen Ort aufbewahren.

TEE: 1 Teelöffel der Mischung mit 1 Glas kochendem Wasser aufgießen & 30 Minuten ziehen lassen.  
Dann abseihen und 1h vor dem Schlaf trinken

Kur: 3 Wochen trinken – 3-4 Wochen Pause (Dann wiederholen: 3-4 Mal im Jahr möglich)

## Linsensuppe

1/2 Esslöffel rote Linsen  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
1 Tomate  
3-4 Kartoffeln  
1/2 Tasse Kokosnusscreme  
1 Knoblauchzehe  
Petersiliengrün, grüne Zwiebeln  
Scharfer Pfeffer, Curry

### ZUBEREITUNG

Linsen 1 Stunde einweichen, abgießen, abspülen. In einem Topf mit genug Wasser 15 Minuten kochen lassen. Zwiebel, Karotte, Tomate und Kartoffel hacken. In die Suppe geben und weich kochen, Grünzeug, Knoblauch, Gewürze und Kokosmilch hinzufügen.  
Zum Kochen bringen und abschalten, mit Grünzeug servieren.

## Gedünstetes Gemüse

### ZUBEREITUNG

(Zucchini, Aubergine, Karotten, Lauch, Sellerie, Tomaten) mit einer Prise Gewürze wie Kurkuma, Fenchel, schwarzer Pfeffer, Galgano, Ingwerpulver (optional - das was dir schmeckt) + ein Stück gekochtes Fleisch oder Fisch (falls du diese Lebensmittel isst)

Für Veganer/Vegetarier: gewürztes gedünstetes Gemüse + gekochte Kartoffeln.

## Frischer Gemüsesalat mit Salzkartoffeln

Herzsalat: 200gr  
Paprika 1 St.  
Kirschtomaten 6-7 Stk.  
1/2 Avocado  
Knoblauch 1 Zehe auf Anfrage  
Lila Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Orangen- oder Zitronensaft für das Dressing.

Kartoffeln in der Schale kochen oder ungeschält zu einem Salat verarbeiten oder separat mit Dill servieren.

## Rüben-Hummus

200 g Kichererbsen (Glas)  
1 große Rote Bete  
2 Esslöffel Sesamsamen  
2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander

1. Rote Bete kochen oder backen, bis sie weich ist
2. Kichererbsen selbst einweichen und kochen oder gekochte aus Glas benutzen.
3. alle Zutaten glatt mixen

Dazu in Scheiben oder Stifte geschnittene: Karotte, Kohlrabi, Gurke, Tomate, Rettich.

## Tomatensuppe

2 große Tomaten  
1 Paprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 Esslöffel gekochte Quinoa (optional)  
1 Esslöffel Tahini

Für die Sauce:  
50 g Sesamsamen  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Rosmarin  
1 Esslöffel Zitronensaft  
Wasser

# 1 DATUM (OPTIONAL)

## ZUBEREITUNG

Das Gemüse ca. 20-30 Minuten im Ofen backen,  
die Haut entfernen und im Mixer pürieren, salzen und pfeffern.

### Sauce

getrocknete Sesamsamen zu einer Paste zerkleinern.  
Gewürze, Zitronensaft und Wasser hinzufügen.

## Kartoffeln mit Champignons

300g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4-5 Kartoffeln

100 g frischer Spinat oder Feldsalat

1 Tomate

1 Salatgurke

1/2 Avocado

Salz, Pfeffer, Koriander

1 Esslöffel Leinsamen

### Kochen

Kartoffeln ohne Öl kochen oder backen.

Champignons mit Zwiebeln bei schwacher Hitze 20 Minuten anbraten, Gewürze zugeben.

Zum Schluss fertiges Gericht mit frisch gemahlenen Leinsamen bestreuen.

## Beeren-Smoothie

3 reife Bananen

1 Tasse Beeren (frische oder gefrorene Himbeeren, Heidelbeeren usw.)

300 ml Wasser

## Kürbissuppe mit grünem Salat

200 g Kürbis

2 Kartoffeln

Zwiebel

1 Karotte

Salz, Pfeffer, Curry

### Kochen

Gemüse in wenig Wasser weich kochen, mit einem Pürierstab mixen,  
bis es glatt ist. Mit Gewürzen bestreuen

## Grüner Salat

Blattsalat  
ein Apfel  
1/2 Zitronen- oder Orangensaft  
2 Teelöffel Ahornsirup oder 2 Teelöffel Honig  
ein wenig Salz.

### ZUBEREITUNG

alles hacken und Saft von Zitrone oder Orange dazu geben,  
Ahornsirup oder Honig, ein wenig Salz hinzufügen.

## Kartoffelsalat

4 gekochte Kartoffeln  
150g Kopfsalat oder Romanasalat  
1 Gurke  
1 Bund Radieschen  
1 Bund Dill  
Grüne Zwiebel  
1/2 Avocado  
1/2 Limettensaft

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln kochen oder backen, abkühlen lassen.  
Gemüse hacken Scheiben geschnittene Kartoffeln hinzufügen  
mit Limettensaft übergießen, etwas salzen und mit gemahlenem Koriander bestreuen.

## Gemüseteller

3-4 Kartoffeln  
1 Zucchini  
200 g Blattsalat (Spinat oder Feldsalat)  
Kirschtomaten  
Frische Möhren  
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Rosmarin.

Kartoffeln in Pelle kochen oder im Backofen ohne Öl backen.  
Zucchini im Ofen backen, oder in einer Pfanne ohne Öl anbraten.  
Auf einem Teller mit Grünzeug, gehackten Tomaten und Karotten anrichten.  
Mit Zitronen- oder Orangensaft beträufeln und mit Salz abschmecken.





## Gemüsesalat

Weißkohl, Karotten, Rote Bete, Lauchzwiebel, Petersilie.

Für das Salatdressing:

50 g Sesam  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Wasser  
1 Dattel.

### ZUBEREITUNG

Gemüse fein schneiden oder raspeln,  
Du kannst es mit den Händen zerdrücken, damit es weicher wird und Saft abgibt.

### Für das Dressing oder die Sauce

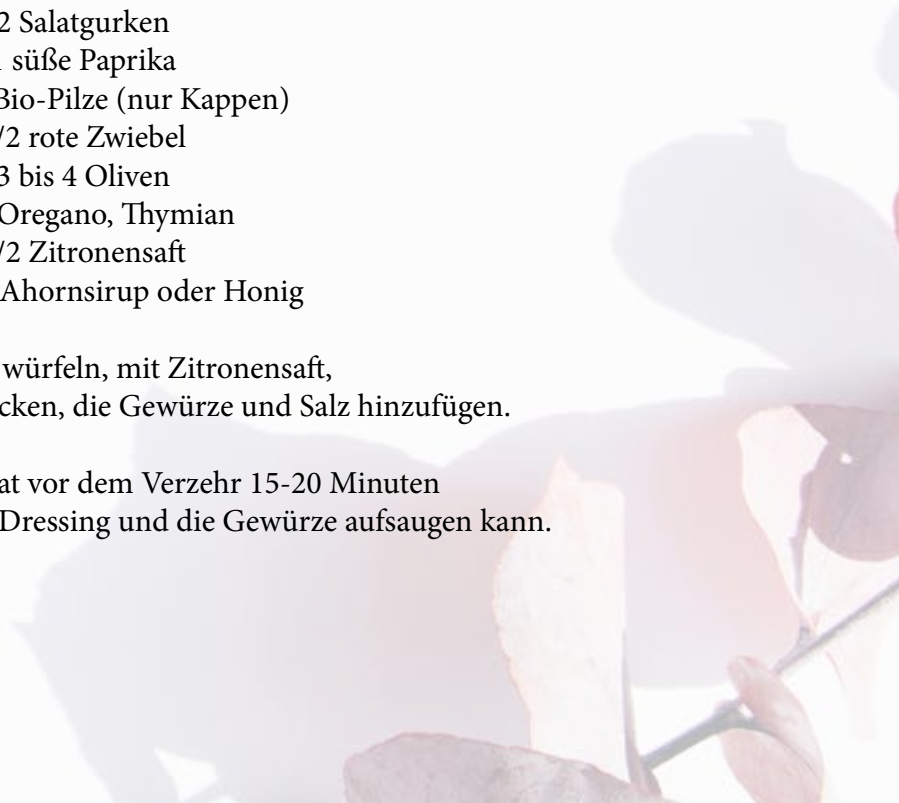
Getrockneten Sesam im Mixer oder in der Kaffeemühle zu  
einer Paste aufschlagen, die restlichen Zutaten hinzufügen und erneut aufschlagen.  
Die Wassermenge ist individuell, je nachdem, wie dickflüssig du es haben willst.

## Gemüsesalat mit frischen Champignons

1 Tasse Kirschtomaten  
2 Salatgurken  
1 süße Paprika  
3 frische Bio-Pilze (nur Kappen)  
1/2 rote Zwiebel  
3 bis 4 Oliven  
Salz, Oregano, Thymian  
1/2 Zitronensaft  
2 Teelöffel Ahornsirup oder Honig

Das Gemüse würfeln, mit Zitronensaft,  
Honig oder Sirup abschmecken, die Gewürze und Salz hinzufügen.

Achte darauf, den Salat vor dem Verzehr 15-20 Minuten  
stehen zu lassen, damit er das Dressing und die Gewürze aufsaugen kann.



## Gebackene Aubergine

2 Auberginen  
50 g Kürbiskerne  
1 Knoblauchzehe  
Zitronen- oder Orangensaft  
Wasser, Salz, schwarzer Pfeffer.  
200 g frischer Spinat  
1 gebackene Süßkartoffel.

### VORBEREITUNG

Trockene Kürbiskerne zu einer Paste mahlen, dann 1 Esslöffel Zitronensaft, Wasser, Knoblauch und Salz hinzufügen und verquirlen.

Aubergine längs einschneiden, das Fleisch kreuzweise einschneiden und mit der Sauce bestreichen, im Ofen 15-20 Minuten bei 180 Grad backen.

Back die Süßkartoffeln oder die Kartoffeln zur gleichen Zeit.

Mach dazu einen Spinatsalat.  
Gib dazu frischen Zitronen- oder Orangensaft oder beides

## Pfannkuchen

1 Birne oder Apfel  
1 Tasse glutenfreie Haferflocken zart.  
1 Tasse glutenfreies Hafermehl oder Reismehl  
1 Esslöffel Ahornsirup  
1 Teelöffel Psyllium

### Für den Sirup

5 Datteln  
100ml Wasser

Birne oder Apfel reiben, den Ahornsirup und weitere trockene Zutaten hinzufügen.  
Lass es für 20 Minuten stehen, damit die Flüssigkeit aufgenommen wird.  
Pass die Konsistenz durch Zugabe von Mehl an.  
In einer Pfanne ohne Öl braten oder im Ofen auf einer Antihaf-Backmatte backen.

### Sirup

Datteln mit Wasser verquirlen.

## Scrambled Kichererbsen-Omlette (herzhaft)

1/2 Zwiebel  
1 Paprika  
1 Glas Kichererbsen

### NACH WUNSCH

1 Zehe Knoblauch, Cherry-Tomaten, Lieblingskräuter, frisches Spinat  
Salz, Pfeffer

4. Zwiebel und Paprika würfeln

5. Mit 1-2 EL Wasser in einer Pfanne etwas glasig andünsten

6. Kichererbsen samt Wasser (und optional Knoblauch) pürieren

7. Zur Zwiebel und Paprika geben und unter geschlossenem Deckel auf mittleren Stufe so lange anbraten, bis es goldene Kruste gibt. Du musst es immer wieder umrühren

8. Mit Tomaten/Kräutern/Spinat/Salz/Pfeffer abrunden

## Lauchsuppe

1 Lauch  
2 Kartoffeln  
Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Lorbeerblatt

### TOPPING

Kürbiskerne  
1 Esslöffel Zitronensaft  
Wasser, Knoblauch, Salz.

Zubereitung: Das Gemüse auf kleiner Flamme kochen,  
zum Schluss die Gewürze hinzufügen und im Mixer pürieren.

Mit Kräutern und Topping aus Kürbiskernen servieren

Für das Dressing: Kürbiskerne zu einer Paste zermahlen, Salz,  
Knoblauch und Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## (Süß-)Kartoffeln mit grüner Erbsenpaste

400g grüne Erbsen  
( frisch oder gefroren)  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Avocado  
1 Salatgurke  
1/2 Limettensaft  
Salz  
Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Erbsen auftauen und im Mixer mit Knoblauch, Avocado, Limettensaft, geschälter Gurke und Gewürzen zu einer Paste zerkleinern.

Dazu geschnittenes frisches Gemüse servieren:

Karotten, Paprika und gebackene Kartoffeln und Süßkartoffeln.

## veganer „Buchweizen“-Mousse

1/2 Tasse grüner Buchweizen  
2 Teelöffel Honig  
3 bis 4 Termine  
1 EL Beeren (welche du magst)

### ZUBEREITUNG

Buchweizen waschen und über Nacht einweichen.  
Am Morgen das Wasser abgießen und gut ausspülen.  
Buchweizen im Mixer mit Honig, Datteln und Beeren verquirlen  
und mit einigen weiteren Beeren garnieren.



## Gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln

1 Zwiebel  
1 Tomate  
1 Paprika  
1 Tasse grüne Erbsen oder Kichererbsen (gekocht oder aus einer Dose)  
1 Knoblauchzehe  
Kokosnussmilch  
Gewürze: Roter Pfeffer, 1 Teelöffel Curry, Salz, 100 g Salatblätter (Spinat, Ruccola etc.)  
4-5 Kartoffeln  
Frischer Dill und Petersilie.

9. Gemüse würfeln und mit Wasser weich dünsten (kein Öl!!!)
10. Kichererbsen, Kokosmilch und Gewürze dazugeben, kochen bis es weich ist
11. Die Kartoffeln kochen, mit Dill und Petersilie bestreuen und mit frischen Salatblättern servieren.

## Blumenkohlsuppe

1 Kohlkopf Blumenkohl.  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
2-3 Kartoffeln  
Gewürze: roter Pfeffer, schwarzer Pfeffer, Salz, 1 Knoblauchzehe, Oregano, Thymian, Lorbeerblattpulver

12. Gemüse in wenig Wasser weich kochen
13. 2-3 Esslöffel Kokosmilch dazugeben und im Mixer verquirlen, die Gewürze dazugeben.

## Detox-Tee

Preiselbeerenblätter 100gr  
Melisse 100gr  
Ringelblumen 100gr.

- alle Kräuter in gleichen Anteilen zusammen mischen
- Von der Mischung 2EL nehmen und mit 500ml kochendes Wasser übergießen
- 20 Min ziehen lassen
- In 2 Teile teilen und 2x täglich trinken
- 1. Teil 1 Std nach dem Frühstück und 2. Teil 1Std. Nach dem Abendessen
- Optional kann man pro Tasse 1TL Honig hinzufügen

## Saft

Wähle eine der Varianten für dich und trinke davon 500-600 ml morgens und abends,  
oder man kann Variante 1 morgens und Variante 2 abends trinken:

#Nr. 1 : NUR FRISCHGEPRESST! Apfelsaft 250/300 ml + Sellerie 250/300 ml

Nr.2 : NUR FRISCHGEPRESST! Apfelsaft 250/300 ml + Gurkensaft 250/300 ml

Äpfel und Gurken bitte nur bio, Sellerie muss nicht unbedingt bio sein.

Den Saft kann man 1x morgens vorbereiten und über den Tag austrinken

