

RENATE BÖHLHOFF

*S*ANFT ENTSCHLACKEN
MIT FRÜCHTEN UND GEMÜSE

FEINE REZEPTE FÜR VITALITÄT UND
WOHLBEFINDEN



**Mit 1-Wochen-Kur und
einzelnen Entschlackungstagen**

MIDEINA



Inhalt

Warum entschlacken?

Wohlbefinden rundum - Nur wenn die „Körper-Chemie“ stimmt 8

Mangel im Überfluß - Zuviel des Guten und doch nicht genug.....10

Was ist entschlacken?

Was sind eigentlich Schlacken? - Der Weg zurück zum Gleichgewicht .. 12

Dem Körper helfen

Immer Ärger mit den Kalorien - Bei Nährstoffen ist Augenmaß gefragt 15

Gesunde Ernährung beginnt bei der richtigen Auswahl -

Die Frage nach dem Was und Wieviel.....22

Obst und Gemüse - Entschlackungshelfer für den Körper..... 24

Pflanzkost verhindert, daß der Körper „sauer“ wird.....26

Wasser ist Leben - Und viel, viel trinken.....28

Praxistips.....30

Was hilft noch?

Entspannung und Sport bringen Körper und Psyche ins Gleichgewicht-

Wie man Entschlacken noch unterstützen kann.....31

Die 1-Wochen-Kur.....36

Die Entschlackungstage.....37



m

Rezepte

Frühstück - Damit beginnen Sie	
Ihren Morgen unbelastet	39
Kerniges Hüttenfrühstück	40
Exotisches Müsli.....	40
Möhrenmüsli.....	42
Pikantes Müsli.....	42
Früchtemüsli.....	44
Beerenmüsli.....	44
Joghurt mit Sanddorn und	
Tomaten-Knäckebrot	44
Himbeermilch.....	45
Muntermacher-Müsli.....	45
Müsli mit Ananas	46
Porridge.....	46
Rülibrot	49
Suppen - Sie lassen garantiert	
keinen kalt.....	51
Kürbiscremesuppe	52
Kürbiseintopf.....	52
Suppe nach Art der Imker.....	54
Spargelsuppe.....	54
Pürierte Linsensuppe.....	57
Zucchini-suppe mit Sprossen	58
Brokkoli-Cremesuppe.....	58
Feine Gemüsesuppe.....	60
Salate - Knackig und frisch	
direkt auf den Tisch.....	63
Rotkohl-Maronen-Salat mit	
Kartoffeldressing.....	64
Sauerkrautsalat Tropicana.....	64
Tomatensalat mit	
Gurkenmousse.....	66
Knackiger Rohkostteller mit	
dreierlei Dips.....	68
Spargelsalat mit frischen	
Champignons.....	70
Rote-Bete-Salat	70
Mariniertes Gemüse.....	73
Feiner Sauerkrautsalat	73
Quinoasalat.....	74
Roher Spargelsalat.....	74
Rapsöl-Vinaigrette für	
bunte Salate.....	76
Möhrenrohkost mit	
Sonnenblumenkernen.....	78
Brokkolisalat mit Pilzen.....	78

Chicoreesalat mit Früchten.	79
Feldsalat mit rosa Grapefruit	79

Hauptgerichte -

Vollwertige Sattmacher aus frischem Gemüse.	81
Paprika-Schiffchen.	82
Leichtes Spargelgratin.	82
Herbstliche Gemüse-Panettone.	84
Gratiniertes Frühlings-Gemüse mit Apfelsaft.	86
Zwiebel-Sprossen-Puffer.	88
Lauch mit Kürbiskerncreme	91
Tomaten-Risotto mit schwarzen Oliven.	92
Risotto mit Pfifferlingen.	92
Brokkoli-Hirse.	94
Getreidebratlinge auf Blattspinat.	97
Getreide-Nuß-Frikadellen.	98
Gemüsebratlinge mit Weißkohlsalat.	99
Ravioli mit Spinatfüllung.	100
Italienisches Tofuragout.	101
Sellerieschnitzel mit Käsesoße.	102
Zucchini-Pfannkuchen.	105
Chinesische Pfanne.	105
Bunter Buchweizenauflauf	106
Bohnen-Topf.	107

Kleine Köstlichkeiten - Fruchtig oder pikant vertreiben sie den kleinen Hunger.	109
Kräuterkekse mit Tomatendip.	110
Mozzarella mit Tomaten.	112
Käse mit frischen Feigen.	112
Gefüllte Tomaten mit feinsauen Bohnen.	112
Champignons mit kerniger Kräuterfüllung.	115
Sellerie-Möhren-Terrine.	117
Spargel mit Kerbelbutter.	118
Süß-saure Basilikum- Tomaten.	118
Schwarzwurzel-Knäckebrot mit Sesam.	120
Kräuterfrischer Frühjahrmix ..	120
Kerniger Apfelschaum.	122
Erdbeerquark-Dessert.	122
Exotischer Obstsalat.	124
Fruchtmix.	124
Pfirsich-Vanille-Milch.	124
Ananas-Traum.	125
Fruchtsalat mit Ananas.	125

Rezeptregister.	126
Sachregister.	128
Bildnachweis.	128

Abkürzungen

EL = Eßlöffel	Msp. = Messerspitze
TL = Teelöffel	Pck. = Päckchen
kg = Kilogramm	geh. = gehackt
g = Gramm	gem. = gemahlen
l = Liter	ger. = gerieben
ml = Milliliter	gestr. = gestrichen