

MELANIE WENZEL

# SCHLANK MIT KRÄUTERN

MEINE BESTEN REZEPTE ZUM ABNEHMEN



Rezeptentwicklung: Martina Kittler

# INHALT

5 Vorwort

## WUNDERBARE KRÄUTER

---

### 8 WAS KRÄUTER ALLES KÖNNEN

- 9 Kräuter als Schlankmacher?
  - 11 Kräuter, die Sie in Form bringen
- 

### 14 WAS IST ÜBERHAUPT GESUNDE ERNÄHRUNG?

- 15 Das wahre Ernährungs-Ich
  - 16 Biologisches Leitsystem für gesunde Nahrung
  - 18 Nahrung 2.0
- 

### 20 DER HOHE WERT DER WOHLFÜHLNHRUNG

- 21 Die Basics
  - 23 Sie haben es selbst in der Hand
- 

## DIE WICHTIGSTEN SCHLANK-KRÄUTER

---

### 28 PFLANZENPORTRÄTS VON A-Z

- 28 Die Pflanzensteckbriefe
- 30 Bärlauch
- 32 Basilikum
- 34 Beifuß
- 36 Borretsch
- 38 Kräuter anbauen
- 40 Brennessel
- 41 Brunnenkresse
- 42 Dill
- 44 Estragon
- 46 Gänseblümchen
- 48 Hauhechel
- 50 Ingwer
- 52 Kapuzinerkresse
- 54 Kardamom
- 56 Kräuter konservieren



- 58 Kerbel
- 59 Knoblauch
- 60 Kurkuma
- 62 Liebstöckel
- 64 Löwenzahn
- 65 Mate
- 66 Meerrettich
- 67 Minze
- 68 Moringa
- 70 Mediterrane Kräuter
- 72 Oregano
- 73 Petersilie
- 74 Portulak
- 75 Pu-Erh
- 76 Rosmarin
- 78 Salbei
- 80 Sauerampfer
- 82 Schafgarbe
- 84 Exotische Kräuter und Gewürze
- 86 Schnittlauch
- 88 Wacholder
- 90 Mit Kräutern durchs Jahr
- 92 Zimt
- 94 Zitrone

## MEINE SCHLANKE KRÄUTERKÜCHE

---

### 98 KLEINE KRÄUTER-KÜCHEN-PRAXIS

- 98 Kräuter selbst ziehen
- 99 Kräuter sammeln
- 99 Kräuter einkaufen
- 99 Kräuter ernten

- 100 Kräuterfrische erhalten
  - 100 Kräuter waschen und vorbereiten
  - 100 Kräuter zerkleinern
  - 101 Die Helfer in der Kräuterküche
- 

## 102 FRÜHSTÜCKSIDEEN

---

### 114 WARMER GERICHTE

---

### 142 KALTE GERICHTE

---

### 168 GESUNDE SNACKS

- 180 Gehaltvolle Getränke
- 182 Leichte Getränke
- 184 Zum Einstieg: Die Entschlackungswoche

## ZUM NACHSCHLAGEN

---

- 186 Bücher, die weiterhelfen
- 186 Adressen, die weiterhelfen
- 188 Sachregister
- 190 Rezeptregister
- 192 Impressum

