

# Dein Guide



## GANZHEITLICHE ENTGIFTUNG

Frühjahr 2025



Dein Start in ein gesundes Leben.

---



# *Dein Guide* GANZHEITLICHE ENTGIFTUNG

HERAUSGEBER / IMPRESSUM

Désirée Ludwig, Marigona Maliqi,  
Katrin Natzschka, Kerstin Natzschka,  
Bettina Tissi, Katrin Weyers, Dagmar Neikes

Alle Rechte vorbehalten. ©

Dieses Werk darf - auch auszugsweise -  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
der Herausgeber weitergegeben werden.

Dein Start in ein gesundes Leben.



# Willkommen

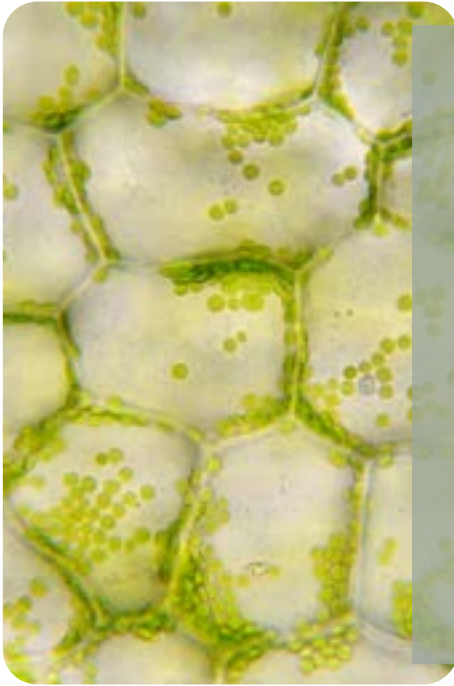
Wie schön, dass du dich dafür entschieden hast, in ein gesünderes Leben zu starten. Die kommenden 10 Tage (21 Tage ) werden dabei eine ganz entscheidende Rolle spielen.

Diese 10 Tage ( 21 Tage ) sind lang genug, um Ergebnisse zu erzielen, und kurz genug, um sie durchzuhalten. Du wirst überrascht sein, wie schnell dein Körper auf positive Veränderungen in deinem täglichen Lebensstil reagiert. Wir schließen an mit 11 Tagen Festigung deiner Routinen.

Du wirst auf bestimmte Lebensmittel verzichten und hochwertige Mikronährstoffe hinzufügen. Du lernst gesündere Gewohnheiten kennen und kannst diese nach der Detox-Zeit weiterführen und beibehalten, um langfristig etwas für deine Gesundheit zu tun.

In dieser Zeit bist du in einer Gemeinschaft, die dich unterstützt und motiviert, um gemeinsam positive Veränderungen zu vollbringen.





## Stress - Zellstress

Jeder hat ihn - mehr oder weniger - und auch du kannst dich ihm sicher auch nicht immer entziehen. Dieser Stress wirkt sich auf jede deiner Körperzellen aus.

Was genau ist Stress für deine Zellen?

## Oxidativer Stress

Beim dem Einen entsteht der Stress durch ausgeprägte Sporteinheiten, beim Anderen durch das Arbeitsumfeld, beim Nächsten durch Schichtdienste oder lange Flugreisen.

Auch Umweltgifte, Zusatzstoffe, Strahlung, Nikotin, Medikamente und bereits vorhandene Erkrankungen sorgen für Zellstress im Körper.

Jede Form von Stress wirkt sich auf Zellebene als OXIDATIVER STRESS aus. OXIDATION ist das innere Verrosten.

Es heißt nicht umsonst - "wer rastet der rostet!"

Die Oxidationsprozesse in deinem Körper verbrauchen viele Schutzstoffe (Mikronährstoffe), um im besten Fall neutralisiert zu werden. Wenn nicht genügend Mikronährstoffe zur Verfügung stehen, dann werden deine Zellen angegriffen und können ihre Arbeit nicht mehr richtig absolvieren.

Du bist schneller müde und energielos.

Die Abfallstoffe aus deinem Stoffwechsel können nicht mehr richtig entsorgt werden und lagern sich ab. Nach und nach sammeln sich immer mehr Schlacken und finden sich an Stellen wieder, die manchmal stören.

# Was erwartet dich?

Im Alltag haben wir nicht immer die Möglichkeit, auf alle Bedürfnisse unseres Körpers perfekt einzugehen. Häufig fehlt es an Zeit und an den Möglichkeiten, auf alles Rücksicht zu nehmen. Deshalb ist es jetzt genau richtig, dass du mit deinem 10 DAY DETOX startest. Hier geht es darum, deinen Körper sanft zu entgiften und ihm Altlasten abzunehmen, die er im Laufe der Zeit angesammelt hat.

*Tue deinem Körper etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

“

Das können Nahrungsmittelzusätze, Umweltgifte oder Schadstoffe sein, die normalerweise im Stoffwechsel keinen Platz haben. Es können aber einfach auch Stoffwechsel-Abfallprodukte sein, die dein Körper bisher nicht wirklich entsorgen konnte. Der Fokus im 10 DAY DETOX liegt darauf, einige Nahrungsmittel, die dich eher belasten, wegzulassen, und dafür andere, die dir besonders gut tun und deinen Stoffwechsel und die Entgiftung unterstützen, zu erhöhen. Nachfolgend findest du noch ein paar Infos zum Thema Zellstress und Übersäuerung.

# Übersäuerung - macht sauer lustig?



Den Spruch kennst du sicher und er ist, gesundheitlich gesehen, absoluter Quatsch! Säuren in deinem Körper belasten dich massiv und machen langfristig krank.

80 % der Nahrungsmittel und Getränke, die heute üblicherweise konsumiert werden, werden SAUER verstoffwechselt.

Es geht dabei nicht um den Geschmack, sondern um die Säure, die im Körper aus dem Stoffwechsel heraus entsteht. Hierzu zwei kleine Beispiele für dich. Zitrone schmeckt sauer.

Im Körper allerdings wird Zitrone BASISCH – also das Gegenteil von sauer – verstoffwechselt.

Zucker ist süß. Im Körper wird Zucker, und auch die meisten zuckerhaltigen Nahrungsmittel, SAUER verstoffwechselt.

Außerdem entstehen Säuren durch Stress, körperliche Belastungen und Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln und Getränken.

Säuren rauben deinem Körper Mineralstoffe.

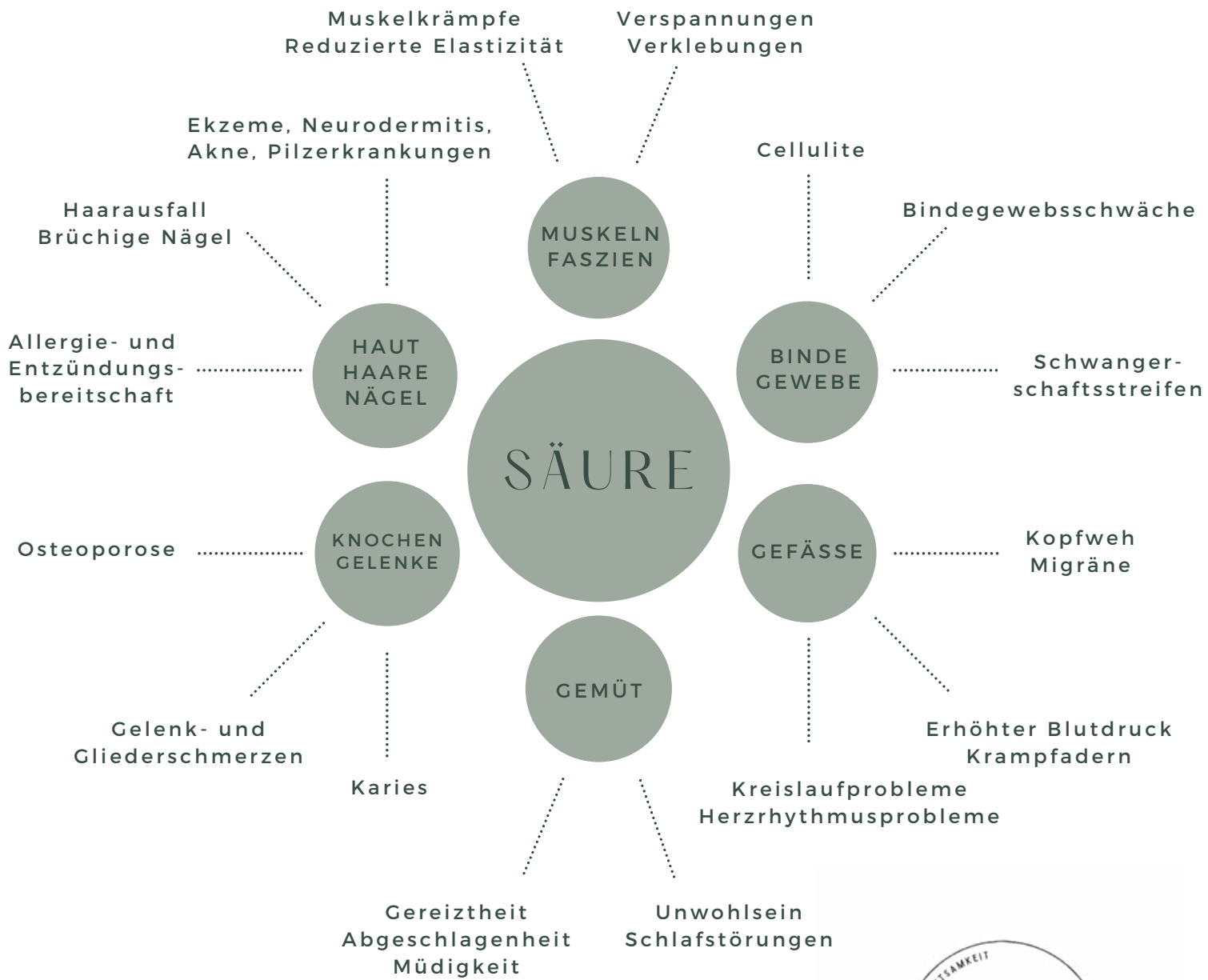
Denn um Säure zu neutralisieren, benötigst du Mineralstoffe. Meist nimmst du durch deine Ernährung nicht genügend davon auf und der Körper muss seine eigenen Mineralstoffspeicher in Nägeln, Haarboden, Zähnen, Knochen, Sehnen und Gelenken plündern.

Dein Ziel sollte es also sein, möglichst wenig säurebildende Nahrungsmittel und Getränke zu konsumieren, Zusatzstoffe zu meiden und deinen Stress zu reduzieren.

Außerdem solltest du deine Ernährung auf mehr basische Nahrungsmittel und Getränke ausrichten, um damit den Körper stark zu entlasten und ihn besser mit Mineralstoffen zu versorgen.



# Auswirkungen von Säure im Körper



# SELBST-TEST TAG 1 – 11

Beantworte die Fragen aus dem Gefühl heraus!

Es gibt kein richtig oder falsch!

Gib dir Punkte von 1 - 10 (10 = TOP)

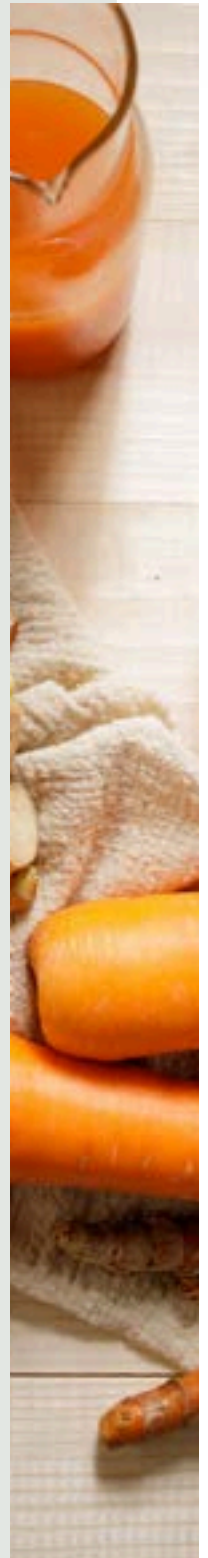
- ☐ Wie ist deine Energie - TOP oder FLOP?
- ☐ Wie ist deine REGENERATION - schnell oder schleppend?
- ☐ Wie ist dein Schlaf - erholsam - ruhig - entspannt?
- ☐ Wie sind deine Nerven - schnell gestresst oder angespannt?
- ☐ Wie ist dein Bindegewebe - straff oder schlaff?
- ☐ Wie ist deine Beweglichkeit und Elastizität - flexibel oder starr?
- ☐ Wie ist deine Körperzusammensetzung und Körperverteilung?
- ☐ Wie gefälltst du dir in Bezug auf deine Ausstrahlung?
- ☐ Wie ist deine Haut - rosig, rein und blass, unrein?
- ☐ Wie sind deine Haare und Nägel - stark und gesund oder brüchig?
- ☐ Hast du Problemzonen, Zahnfleisch, Bindegewebe, Krampfadern?
- ☐ Hast du öfter Schmerzen - Kopfschmerzen - Rückenschmerzen?
- ☐ Wie ist deine Verdauung - regelmäßig - stockend - lahm?
- ☐ Hast du öfter Krämpfe oder Muskelkater?
- ☐ Riecht dein Atem angenehm oder eher unangenehm?
- ☐ Schwitzt du stark? Riecht dein Schweiß unangenehm?

Zähle alle Punkte zusammen:

**1 - 64**  
ES GIBT ZU TUN!

**65 - 96**  
LUFT NACH OBEN!

**97 - 160**  
YES - GO FOR IT!

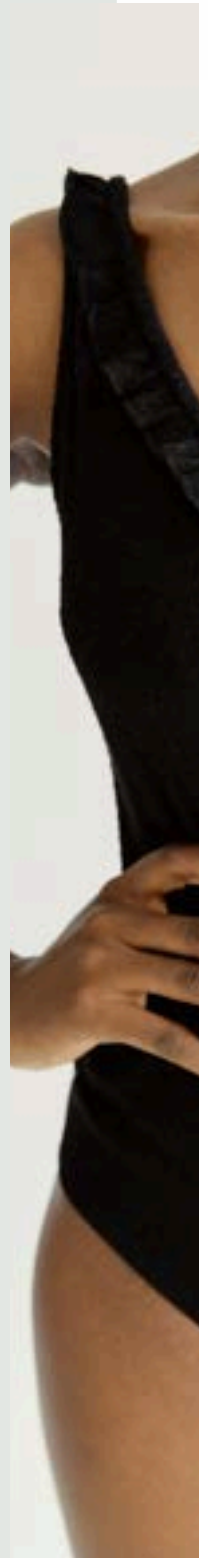




# MASSE UND FOTO

Mache dir selbst ein Bild deiner Veränderung

	TAG 0 - VORHER		TAG 11 - NACHHER	
OBERARME	RECHTS	LINKS	RECHTS	LINKS
	CM	CM	CM	CM
OBER SCHENKEL	CM	CM	CM	CM
	BRUST UMFANG		CM	
TAILLE	CM		CM	
HÜFTE	CM		CM	
KÖRPER	VORHER - AM BESTEN IM BIKINI		NACHHER - AM BESTEN IM BIKINI	
	GESICHT	VORDERSEITE	GESICHT	VORDERSEITE
	SEITENSICHT	RÜCKSEITE	SEITENSICHT	RÜCKSEITE



# GANZHEITLICHE ENTGIFTUNG

To Do & Not To Do

## Trinke Zitronenwasser

Tägl. mind. 2 - 3 Liter stilles Wasser mit ein paar Scheiben Biozitrone.  
Das hilft deinem Körper die Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden.

## *Trinke Detextee*

2 - 3 Tassen Kräutertee liefern deinem Körper jede Menge Mineralstoffe,  
die er braucht, um die Säuren aus dem Gewebe zu lösen.  
Erst dann können sie neutralisiert und ausgeschieden werden.

## *Clean Eating*

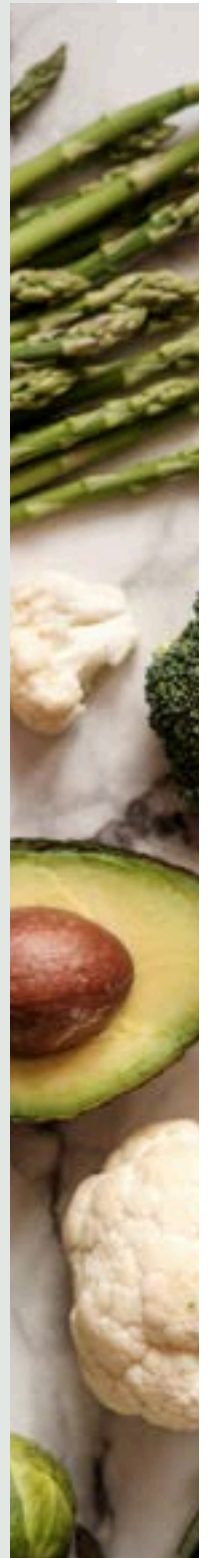
Flute deinen Körper mit Gemüse, Früchten und Beeren.  
Denn da steckt alles drin an Mineralstoffen, Vitaminen, Enzymen,  
und Pflanzenstoffen, die deine Zellen zum Regenerieren  
und Funktionieren benötigen.

## *Game Changer*

Mikronährstoffe und Omega Fettsäuren  
Complete Shake und Veggi Soup

## *Die No Go's*

Süßgetränke und Getränke mit Kohlensäure  
Kaffee und Alkohol  
Haushaltszucker  
Gluten (Getreide)  
Tierische Produkte (auch Milchprodukte)  
Verarbeitete Lebensmittel



# GANZHEITLICHE ENTGIFTUNG

To Do & Not To Do



Die **ersten 3 Tage** nimmst du nur flüssige Mahlzeiten zu dir, damit sich dein Körper voll auf die Entgiftung konzentrieren kann, und nicht viel Energie für Verdauung aufwenden muss. Dafür findest du eine "Anleitung" ganz vorne im Rezeptbuch.

Danach entscheidest du selbst, ob du eine oder zwei Mahlzeiten pro Tag mit COMPLETE-SHAKE oder SOUP gestaltest. Wenn dein Fokus Abnehmen ist, dann empfehlen wir dir unbedingt zwei COMPLETE MAHLZEITEN. Die Shakes und Suppen versorgen dich optimal und bieten gleichzeitig eine geringe Kalorienlast.

Achte unbedingt darauf, dass die anderen Mahlzeiten dem DETOX-Plan entsprechen, also keine verarbeiteten Lebensmittel, glutenfrei, keine Milchprodukte usw.

Anregungen dazu bekommst du im Rezeptbuch. Besonders wichtig sind die Mahlzeitenpausen von mindestens 4 Stunden. Sie sorgen dafür, dass dein Blutzuckerspiegel auf normal sinkt und dein Insulin zur Ruhe kommt.

Das bedeutet, es ist wichtig, dass du zwischen den Mahlzeiten nichts isst und keine gesüßten Getränke trinkst.



Wenn du Appetit bekommst, dann ist das in den ersten Tagen normal, weil dein Blutzuckerspiegel und deine Insulinausschüttung noch nicht eingependelt ist und dich dazu treibt - immer wieder - öfter - dazwischen zu naschen.

Um dir Ablenkung zu verschaffen, trinke erstmal zwei große Gläser Wasser. Sollte das nicht helfen, greife zu ein paar Gurkensticks oder Mandeln.

Denk immer daran, es sind nur 10 Tage und du bist Chef Deines Körpers. Lass dich nicht von Heißhunger tyrannisieren. Du schaffst das!



## JP POWER CAPS

Obst für Immunsystem und gegen Entzündungen  
Gemüse zur Entgiftung und Knochengesundheit  
Beeren gegen Entzündungen und für Durchblutung  
Omega für Gehirn und Herz und Beauty



## CONTROL

Regt den Stoffwechsel an  
und sorgt für schnellere Entgiftung.  
kurbelt die Fettverbrennung an und reduziert Gelüste und  
Hunger und sorgt langfristig für eine balancierte Darmflora.



## SHAKE - SUPPE - RIEGEL

In sekundenschnelle eine gesunde, vollwertige,  
rein pflanzliche, basische und super  
sättigende Mahlzeit für deine Gesundheit.  
Am besten als Start in den Tag und am Abend als  
leichte Kost zu genießen..

## UPLIFT

Versorgt den Körper mit wichtigen B -Vitaminen  
und enthält natürliches Koffein aus Yerba Mate.  
Verringert die Müdigkeit und sorgt für  
Leistungsfähigkeit und geistige Fitness.



## VOLLWERTIGE MAHLZEITEN



1 - 2 Mal am Tage eine vollwertige MZ.  
Dabei ist ein gutes Maß:  
70 % des Tellers mit Gemüse und Salaten,  
30 % z. B. Hirse, Quinoa, Reis,  
Kichererbsen, Linsen oder Kartoffeln zu füllen.

## MAHLZEITENPAUSEN

Zwischen den Mahlzeiten sollten Pausen von  
mindestens 4 Stunden liegen. So bleibt dein  
Blutzuckerspiegel im optimalen Bereich,  
dein Insulin kommt zur Ruhe und die  
Fettverbrennung und Entgiftung kann starten.





# ENTGIFTUNG – VIEL MEHR ALS DU DENKST

Die Summe kleiner Veränderungen hat das Potenzial,  
Großes in deinem Körper zu bewirken.

- Entlastung der Verdauung
- Entlastung des Darms
- Regulierung der Darmflora
- Regulierung des Blutzuckerniveaus
- Stärkung der Nährstoffspeicher
- Stärkung des basischen Körpermilieus
- Erhöhung des Energielevels
- Reduzierung von Gelüsten und Heißhunger
- Reduzierung von Säuren, Giftstoffen und Schlacken
- Reduzierung von Entzündungen und Schmerzen
- Reduzierung von Wassereinlagerungen
- Verbesserung des Hautbildes
- Verbesserung der Nervenstärke und Stressresistenz
- Verbesserung der Stimmungslage
- Verbesserung des Schlafes
- Verbesserung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
- Verbesserung der Konzentration und Leistungsfähigkeit



Jede 10 Tage ( 21 Tage ) Detox Phase ist ein in sich abgeschlossenes Programm, das du beliebig oft wiederholen kannst.

Für maximalen Erfolg in allen Facetten deiner Gesundheit, solltest du die Detox-Tage in regelmäßigen Abständen wiederholen (unsere Empfehlung hierzu: alle 4 - 6 Wochen) und Schritt für Schritt in deinen Lebensstil integrieren.

Wir erleben immer wieder, dass unsere regelmäßig Teilnehmenden über noch viel mehr und tiefergehende Veränderungen berichten, die sich beispielsweise erst nach der 3. oder 4. Detox-Phase eingestellt haben.

# Dein Ablauf

## TAG 1 – 3

1

Die Startphase deiner sanften Entgiftung.

Die ersten 3 Tage werden wir komplett flüssig gestalten, damit sich dein Körper auf die Entgiftung konzentrieren kann und nicht allzu viel Energie in Verdauung stecken muss. Für diese Tage haben wir dir eine konkrete Rezeptempfehlung zusammengestellt. Solltest du in deinem Detox-Paket die Complete Suppe nicht bestellt haben, besorge dir gern entweder noch von deinem Ansprechpartner ein paar Portionen oder ersetze sie in den Rezepten alternativ mit einer Handvoll Linsen oder Kichererbsen als Eiweißquelle für deine Sättigung.

3



# Detox Start

## TAG 1 – 3

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

1 - 2  
Control

1 - 2  
Control

1 - 2  
Control

2 Obst Kapseln  
2 Gemüse Kapseln

2 Omega Kapseln  
2 Beeren Kapseln

ausreichend  
Wasser



ausreichend  
Wasser



ausreichend  
Wasser



1 x  
Shake

1 x  
Suppe

1 x  
Shake

Kräuter oder  
Detox Tee

Kräuter oder  
Detox Tee

Kräuter oder  
Detox Tee

\*CONTROL WENN VORHANDEN

\*SUPPE SELBST GEKOCHT UND / ODER  
COMPLETE SUPPE



# WICHTIG VORAB

DU KANNST DIE  
SHAKES SO  
GESTALTEN WIE DU  
ES AM LIEBSTEN  
MAGST. IM GUIDE  
UND UNSEREN  
GRUPPEN FINDEST  
DU ANREGUNGEN  
DAZU.







## PAPRIKA SUPPE

### ZUTATEN für 2 PERSONEN

1 Zwiebel - klein  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Kokosfett oder Olivenöl  
350 g Paprika - gelb oder orange  
1 EL Zitronensaft  
300 ml Wasser  
je 2 Zweige Petersilie, Thymian  
ca. 1 cm Ingwer  
80 g pflanzliche Sahne  
1/2 TL Paprika - edelsüß  
2 COMPLETE VEGGI SOUP

(solltest du keine Suppe haben, dann gib eine handvoll Kichererbsen oder Linsen dazu, als Eiweißquelle für die Sättigung)



## MANGO SHAKE

### ZUTATEN für 1 PERSON

150 ml  
Mandelmilch ungesüßt  
150 ml Wasser  
1 CUP COMPLETE VANILLE  
1 Scheibe BIO Zitrone mit Schale  
1 Handvoll gefrorene Mango  
im Mixer cremig rühren



### ZUBEREITUNG

1. Paprika putzen und in Stücke schneiden
2. Zwiebeln, Ingwer und Knobi schälen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel und Knobi darin anschwitzen. Paprika dazugeben und mit Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze 15 Min köcheln lassen. Complete Soup zufügen, verrühren, 2 Min ziehen lassen und anschließend Ingwer zugeben und die Suppe pürieren. Mit den Kräutern und der pflanzlichen Sahne verfeinern.

## HIMBEER SHAKE

### ZUTATEN für 1 PERSON

250 ml Mandelmilch ungesüßt  
1 CUP COMPLETE VANILLE  
3 EL Himbeeren TK  
1 Schnitz Zitrone mit Schale  
im Mixer cremig rühren



## SCHOKO MINZ SHAKE

### ZUTATEN für 1 PERSON

300 ml Kokosmilch ungesüßt

1 CUP COMPLETE SCHOKO

1 Handvoll frische Minze

im Mixer cremig rühren

mit Eiswürfeln eisgekühlt genießen

schmeckt wie After Eight



## ZUCCHINI SUPPE

### ZUTATEN für 2 PERSONEN

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 mittlere Zucchini

2 EL Mandel-Kerne gemahlen

1 EL Olivenöl / Nussöl

500 ml Wasser

1 Handvoll Petersilie

2 COMPLETE VEGGI SOUP

(solltest du keine Suppe haben, dann gib eine handvoll Kichererbsen oder Linsen dazu, als Eiweißquelle für die Sättigung)

### ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Mandeln mahlen. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch andünsten. Mit Wasser ablöschen, Zucchini und Mandeln zugeben, etwa 15 - 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren. Complete Veggisoup unterrühren, nicht mehr aufkochen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und unter die Zucchini-suppe rühren. Suppe mit Zucchiniwürfeln, Petersilie und Nussöl verzieren.



## ERDBEER SHAKE

### ZUTATEN für 1 PERSON

Handvoll gefrorene Erdbeeren

200 ml Mandel Milch

1 CUP COMPLETE VANILLE

im Mixer cremig rühren



## SHAKE MIT ZIMT

ZUTATEN für 1 PERSON

300 ml Mandelmilch ungesüßt

1 CUP COMPLETE VANILLE

1 TL Zimt

im Mixer cremig rühren

## ROTE BETE SUPPE

ZUTATEN für 2 PERSONEN

1 kl. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (ca. 1,5 cm)

1 mehliges Kartoffel

250 g vakuumierte Rote Bete

1 EL Olivenöl

2 TL Sojajoghurt

1 TL Meerrettich

2 COMPLETE VEGGI SOUP

(solltest du keine Suppe haben, dann gib eine handvoll Kichererbsen oder Linsen dazu, als Eiweißquelle für die Sättigung)

2 EL Sojasahne

Topping nach Belieben (z. B. Kresse,

Rote Bete Sprossen, Pistazien)

frisch geriebener Ingwer als

Topping



ZUBEREITUNG

Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 1 – 2 Minuten andünsten. Kartoffeln und Rote Bete zugeben, kurz anbraten. Mit 400 ml Wasser ablöschen. Für das Topping Sojajoghurt und Meerrettich verrühren.

Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren. Sojasahne unter die Suppe rühren, nochmals kurz erhitzen.

COMPLETE VEGGI SOUP unterrühren und kurz ziehen lassen. Suppe in Schalen füllen und mit Meerrettich-Joghurt verzieren.

## GREEN POWER

ZUTATEN für 1 PERSON

1 Handvoll Blattspinat gefroren

5 cm frische Gurke

1/2 Apfel

1 CUP VANILLE COMPLETE

Mandeldrink je nach gewünschter Flüssigkeit (ca. 300 ml) auch gern

halb/halb Mandeldrink und Wasser im Mixer cremig rühren



# Dein Ablauf

## TAG 4 – 10

4

Ab Tag 4 - 10 kombinierst du zwei Complete-Mahlzeiten (Complete-Shake oder Complete-Suppe) mit einer veganen Detox Vollwert-Mahlzeit getreu unseren Detox-Richtlinien.

Auf den folgenden Seiten findest du eine reichhaltige Auswahl dafür. Wir starten mit einer Auswahl an Shake-Rezepten, gefolgt von Suppen und den veganen Vollkost-Mahlzeiten. Du wirst überrascht sein, wie abwechslungsreich und lecker die Detox- Ernährung ist.

10





# Detox Start

## TAG 4 – 10

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

1 - 2  
Control

1 - 2  
Control

1 - 2  
Control

2 Obst Kapseln  
2 Gemüse Kapseln

2 Omega Kapseln  
2 Beeren Kapseln

ausreichend  
Wasser



ausreichend  
Wasser



ausreichend  
Wasser



1 x  
Shake

**Pflanzliche  
Vollwertkost**

1 x  
Shake/Suppe

Kräuter oder  
Detox Tee

Kräuter oder  
Detox Tee

Kräuter oder  
Detox Tee



# Detox Shakes

## REZEPTIDEEN

Du kannst deine Shakes natürlich jederzeit auch pur genießen, dennoch haben wir wunderbare Rezepte, die den Shake für dich und deine ganze Familie zum besonderen Geschmackserlebnis werden lassen.

Viel Freude beim Ausprobieren.





## ANANAS

---

### ZUTATEN für 1 PERSON

300 ml Ingwer-Limetten Tee kalt  
vom Vortag  
1 Orange  
1/2 kleine Ananas  
1 reife Banane  
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)  
1 Limette  
1/2 Teelöffel Kurkuma  
1 CUP COMPLETE VANILLA

## HONIGMELONE

---

### ZUTATEN für 1 PERSON

1/2 Avocado  
1/4 Honigmelone  
1/4 Limette (ausgepresster Saft)  
100 ml Kokosmilch  
50 g Kokosjoghurt  
1 CUP COMPLETE VANILLA



## BLAUBEER

---

### ZUTATEN für 1 PERSON

100 g Blaubeeren  
(frisch oder tiefgefroren)  
1/2 Avocado  
100 ml Kokosmilch  
Saft von 1 Limette  
1 Limettenscheibe zum  
Garnieren  
Eiswürfel  
1 CUP COMPLETE VANILLA





## HIMBEER

---

### ZUTATEN für 1 PERSON

1/2 Banane

100 g Himbeeren

150 ml Wasser

50 ml Kokosmilch

1 CUP COMPLETE VANILLA

## WASSERMELONE

---

### ZUTATEN für 1 PERSON

1/4 Wassermelone groß

4 Eiswürfel

Saft von 1/2 Zitrone

1 CUP COMPLETE VANILLA



## SCHOKO ERDNUSS

---

### ZUTATEN für 1 PERSON

1 EL Erdnussmus

200 ml Mandelmilch

1 CUP COMPLETE CHOCOLATE





# KIRSCH SCHOKO

---

## ZUTATEN für 1 PERSON

100 g Kirschen TK - aufgetaut

1/2 Teelöffel Rohkakao

1 Prise Lebkuchengewürz

200 ml Mandelmilch

1 CUP COMPLETE CHOCOLATE



# KIWI APFEL

---

## ZUTATEN für 1 PERSON

1 Kiwi

1/2 Apfel

Saft von 1/2 Limette

250 ml Kokosmilch

1 CUP COMPLETE VANILLA



# GREEN POWER

---

## ZUTATEN für 1 PERSON

1/2 reife Banane

1 handvoll frischer Spinat

1/2 geschälte Orange

1/4 Avocado

Saft einer halben Zitrone

kleines Stück Ingwer

200 ml Wasser

1 CUP COMPLETE VANILLA

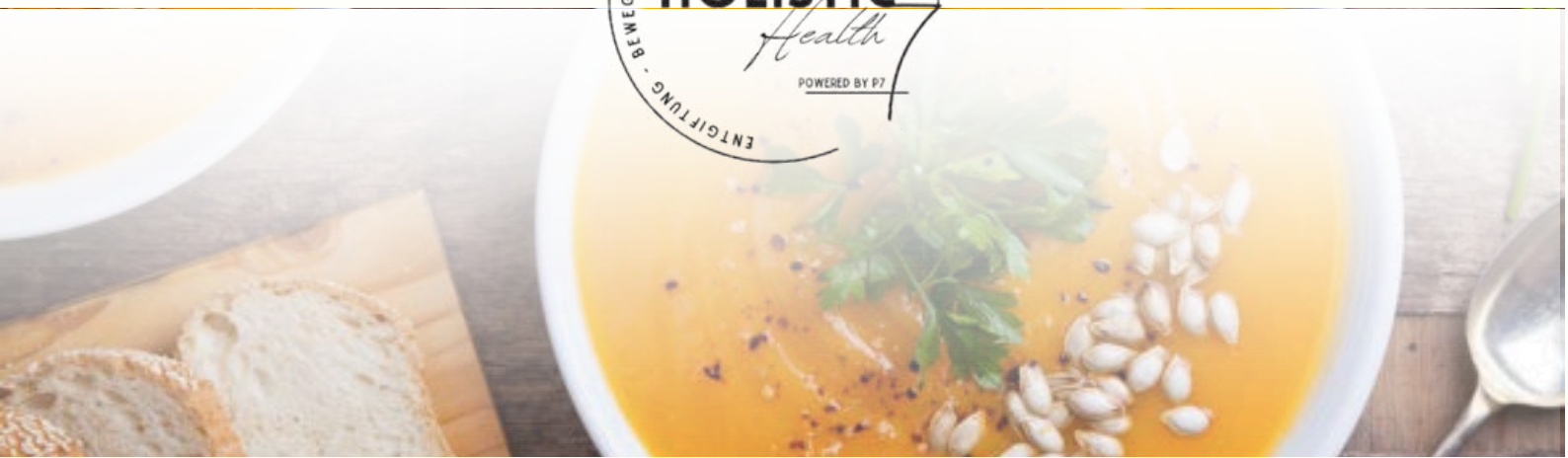


# Detox Suppen

## REZEPTIDEEN

Auf den folgenden Seiten findest du eine tolle Auswahl an leckeren Suppenrezepten. Solltest du in deinem Detox-Paket die Complete-Suppe nicht bestellt haben, besorge dir gern entweder noch von deinem Ansprechpartner ein paar Portionen oder ersetze sie alternativ in den Rezepten mit einer Handvoll Linsen oder Kichererbsen als Eiweißquelle für deine Sättigung.

Viel Freude beim Ausprobieren!





## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

5 g Ingwerknolle  
 1 Schalotte  
 1 Süßkartoffel  
 100 g Knollensellerie  
 2 EL Olivenöl  
 80 g rote Linsen  
 1 TL Harissa-Paste  
 1 EL Tomatenmark  
 ½ TL Currypulver  
 600 ml Wasser  
 150 g Tiefkühlerbsen  
 2 TL Sonnenblumenkerne  
 2 COMPLETE VEGGI SOUP  
 (solltest du keine Suppe haben,  
 dann gib eine handvoll  
 Kichererbsen oder Linsen dazu,  
 als Eiweißquelle für die Sättigung)  
 2 EL Kokosmilch  
 2 Frühlingszwiebeln

---

## GEMÜSE LINSEN EINTOPF

1. Ingwer und Schalotte schälen und hacken. Süßkartoffel und Sellerie putzen, schälen und in kleiner Würfel schneiden.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Schalotte, Süßkartoffel und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Linsen, Harissa, Tomatenmark und Currypulver zugeben und 4 Minuten mitdünsten.
3. Mit Wasser angießen und Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend 2 Complete Veggi Soup und 2 EL Kokosmilch unterrühren.
4. Nebenher Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln, Erbsen und Sonnenblumenkerne darin 5 Minuten anbraten. Suppe in zwei Schalen füllen, mit Kokosmilch beträufeln und mit Erbsen, Sonnenblumenkerne und Frühlingszwiebeln toppen.



## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

225 g Blumenkohl  
(1/2 großer Blumenkohl)  
60 g Knollensellerie  
100 g Pastinaken (2 Stück)  
½ Zwiebel  
½ EL Olivenöl  
1/2 l Wasser

### 2 COMPLETE VEGGI SOUP

(solltest du keine Suppe haben,  
dann gib eine handvoll  
Kichererbsen oder Linsen dazu,  
als Eiweißquelle für die Sättigung)

---

## BLUMENKOHL SUPPE

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, Sellerie und Pastinaken schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Zwiebel schälen und hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Blumenkohl, Sellerie und Pastinaken zugeben und etwa 3 – 5 Minuten anbraten. Dann mit Wasser ablöschen und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Blumenkohl-Pastinaken-Suppe pürieren und 2 Complete Veggi Soup unterrühren, ein wenig ziehen lassen.





## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

250 g Möhren  
200 g Süßkartoffeln  
½ säuerlicher Apfel  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehen  
15 g Ingwer  
1 ½ EL Olivenöl  
200 ml Kokosmilch (Thai)  
1 ½ TL Currypulver  
½ Msp. Zimt Salz Pfeffer  
1 ½ EL Walnusskerne  
1 EL Limettensaft  
500 ml Wasser

### 2 COMPLETE VEGGI SOUP

(solltest du keine Suppe haben,  
dann gib eine handvoll  
Kichererbsen oder Linsen dazu, als  
Eiweißquelle für die Sättigung)

---

## MÖHREN CREME

1. Möhren waschen und klein schneiden. Süßkartoffel und Apfel waschen, schälen und ebenfalls klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten dünsten. Möhren, Süßkartoffel und Apfel zugeben und 2 Minuten mitdünsten.
3. Kokosmilch aufrühren und für die Garnitur 4 EL beiseitestellen. Möhren-Mix mit der restlichen Kokosmilch und 500 ml Wasser aufgießen. Möhrensuppe mit Curry, Zimt, Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und bei kleiner Hitze abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
4. Complete Veggi Soup unterrühren
5. Walnüsse grob hacken und in 3 – 4 Minuten knusprig braten.
6. Möhrensuppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit beiseitegestellter Kokosmilch verzieren und Nuss-Croûtons darüber streuen.





## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

½ Zwiebel  
10 g Ingwer (1 Stück)  
½ Möhre  
½ gelbe Paprikaschote  
1 EL Sesamöl  
½ EL Currypulver indisch  
200 ml Kokosmilch (Thai)  
300 ml Wasser  
125 g gelbe Linsen  
1/4 Limette  
Salz, Pfeffer  
1 handvoll Koriander  
2 COMPLETE VEGGI SOUP  
  
(solltest du keine Suppe haben,  
dann gib eine handvoll  
Kichererbsen oder Linsen dazu, als  
Eiweißquelle für die Sättigung)

---

## LINSEN CURRY SUPPE

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Möhre schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Die Zwiebeln mit dem Ingwer in heißem Öl glasig andünsten. Die Möhre und Paprika dazugeben und mit dem Curry bestäuben. Kurz mitdünsten, dann mit der Kokosmilch und Wasser aufgießen. Zum Kochen bringen. Die Linsen waschen, zur Suppe geben und 15 – 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
2. Die Complete Veggi Soup hinzufügen, fein pürieren und nach Bedarf noch etwas Wasser ergänzen. Den Saft der Limette auspressen und die Suppe mit Limettensaft, Salz und Cayennepeffer abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abpfeifen und zum Servieren auf die Suppe streuen.



## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

350 g Pastinaken  
300 g mehligte Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Dose Kokosmilch  
1/2 Liter Gemüsebrühe  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach  
Geschmack  
2 COMPLETE VEGGI SOUP

(solltest du keine Suppe haben,  
dann gib eine handvoll  
Kichererbsen oder Linsen dazu,  
als Eiweißquelle für die  
Sättigung)

---

## PASTINAKEN SUPPE

1. Pastinaken und Kartoffel schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl ca. 5 Minuten dünsten.
3. Pastinaken- und Kartoffel-Würfel dazugeben und weitere 5 - 10 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen.
4. Pastinakensuppe mit Stabmixer pürieren. Kokosmilch unterrühren. Suppe nochmal kurz aufkochen lassen und Complete Soup unterrühren.
5. Mit Muskatnuss, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit frischen Kräutern, Pastinakenchips und Petersilienöl servieren.



## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

400 g Tomaten-Stücke  
aus der Dose

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 rote Chilischote

1 TL frisch geriebener  
Ingwer

1 EL Sonnenblumenöl

250 ml Wasser

100 ml Kokosmilch

75 g Zuckerschoten

Salz

Limettensaft

1 Prise Xylit

2 COMPLETE VEGGI SOUP

(solltest du keine Suppe haben,  
dann gib eine handvoll  
Kichererbsen oder Linsen dazu, als  
Eiweißquelle für die Sättigung)

---

## TOMATEN KOKOS SUPPE

1. Die Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, putzen und klein schneiden. Mit dem Ingwer, Schalotte und Knoblauch in heißem Öl anschwitzen. Mit der Wasser und Kokosmilch ablöschen. Die Tomaten zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Währenddessen die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Die Complete Veggi Soup unterrühren und alles fein pürieren, nach Bedarf noch ein wenig Wasser zugeben. Die Zuckerschoten in die Suppe geben und ca. 5 Minuten gar köcheln lassen.
3. Mit Xylit, Salz und Limettensaft abschmecken.





## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

3/4 kg Butternut-Kürbis

2 Möhren

1/2 Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

Salz, Pfeffer

400 ml Wasser

100 ml Kokosmilch

### 2 COMPLETE VEGGI SOUP

(solltest du keine Suppe haben,  
dann gib eine handvoll  
Kichererbsen oder Linsen dazu, als  
Eiweißquelle für die Sättigung)

1/2 Spritzer Zitronensaft

1/4 Teelöffel Muskat

Salz und Pfeffer

Zum Garnieren

100 ml Kokosmilch

2 Esslöffel Kürbiskernöl

1/2 handvoll Kürbiskerne

1/2 Bund Petersilie

---

## KÜRBIS SUPPE

### ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200° C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Butternut-Kürbis schälen, halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in große Stücke schneiden. Karotten schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen und vierteln. Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Gemüse auf das Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse ca. 20 Minuten im heißen Ofen rösten.
3. Ofengemüse in 400 ml kochendes Wasser geben und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die Complete Soup unterrühren kurz ziehen lassen, mit einem Stabmixer pürieren, die Kokosmilch unterrühren, mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kurz rösten. Mit gehackter Petersilie, Kokosmilch und Kürbiskernöl verziehen.

# Detox Gerichte

## REZEPTIDEEN

4

Auf den folgenden Seiten findest du eine umfangreiche Rezeptausswahl für deine vegane Mischkost von Tag 4 - 10 (und darüber hinaus). Viele dieser Gerichte lassen sich auch toll vorbereiten, so dass du sie zur Arbeit oder für unterwegs mitnehmen kannst. Wir empfehlen dir bereits vor den 10 Tagen einige Gerichte rauszupicken und vorher einzukaufen, so dass du während der 10 Tage nicht allzu oft der Versuchung im Supermarkt widerstehen musst.

10

Viel Spaß beim Nachkochen!







## SÜSSKARTOFFEL GRATIN

1. Den Ofen auf 190° C vorheizen. Kokosöl mit dem Ahornsirup schmelzen und Olivenöl untermischen. Die Süßkartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Ein Viertel der Kokosölmischung auf dem Boden einer Spring- oder Quicheform verteilen und 1/2 TL Salz darüber verstreuen. Süßkartoffelscheiben in der Form arrangieren. Die restliche Kokosölmischung darübergeben und mit 1/2 TL grobem Salz bestreuen. Auflauf für 75 Minuten backen, bis die Kartoffeln beginnen braun und knusprig zu werden. Die Garzeit kann je nach Dicke der Kartoffelscheiben variieren.
3. Für die Sosse die Kokosnussmilch mit dem Kokosrahm und der Chili-Sauce in einem Topf erhitzen.
4. Den Auflauf nach dem Backen 10 Minuten ruhen lassen. Dann mit der Kokosnuss-Soße beträufeln und mit dem gehackten Koriander garnieren.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

- 1 kg Süßkartoffeln
  - 3 Esslöffel Olivenöl
  - 3 Esslöffel Kokosöl
  - 1 Teelöffel Ahornsirup
  - 1 Teelöffel grobes Salz
  - 250 ml Kokosmilch
  - 4 Teelöffel Chilisauce
  - 1/2 Bund Koriander
  - 120 g Kokosrahm
-



## SALAT IM GLAS

1. Das Dressing gibst du zuerst unten ins Glas. Auf diese Weise kommt es erst beim Mischen mit deinem Salat in Berührung.
2. Darüber kommt zunächst härteres Gemüse wie Karotten, Radieschen oder Zwiebeln, die sich nicht so leicht mit der Soße vollsaugen, wie etwa Tomaten oder Gurken.
3. Jetzt wird's grün! Über das Gemüse gibst du die Blattsalate. Dabei ist wichtig, dass du den Salat vor dem Einfüllen gut abtrocknest, damit er sich länger hält.
4. Zuletzt das Eiweiß: Zutaten wie Tofu, Kichererbsen oder Thai-Nudeln kommen ganz zuoberst ins Glas. Die schweren Zutaten helfen auch, den Salat und das Gemüse zusammenzupressen, so dass du das Glas noch weiter auffüllen kannst. Dann ab damit in den Kühlschrank.
5. Schütteln und fertig! Vor dem Essen muss das Glas nur gut durchschütteln, damit sich das Dressing mit dem Salat mischt.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

Karotten, Radieschen,  
Gurke, Zwiebel, Tomaten  
Blattsalate, Spinat, Rucola,  
Tofu, Kichererbsen,  
Thainudeln  
Dressing nach Wahl

---



## KÜRBIS KICHERERBSEN CURRY

1. Kokosöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen.
2. Die Kürbis- und Zwiebelwürfel darin für ca. 3 Min anbraten.
3. Knoblauch, Ingwer, Curry hinzufügen und ca. 1 - 2 Min anschwitzen
4. Kokosmilch hinzufügen, zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und für etwas 10 Min köcheln lassen
5. Spinat abrausen, gemeinsam mit den Kichererbsen hinzufügen und weitere 5 Min köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
6. Sollte das Curry zu dick werden, kannst du Wasser nachgießen.
7. Mit Salz, Pfeffer, Chili n. B. würzen und optional noch einen Spritzer frischen Zitronensaft hinzugeben.
8. Das fertige Curry mit Reis servieren und nach Belieben mit Cashewkernen und Sesam bestreuen.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

- 1 EL Kokosnussöl
  - 1/2 Hokkaido Kürbis  
(ca. 600 g) in Stücke  
geschnitten
  - 1 rote Zwiebel gewürfelt
  - 2 EL Currypulver
  - 2 - 3 Knoblauchzehen  
gehackt
  - 1 kleines Stück Ingwer  
gehackt
  - ca. 150 g frischer Spinat
  - 1 Dose Kichererbsen  
abgespült und abgetropft
  - 1 Dose Kokosmilch
  - Saft 1/2 Zitrone
  - Salz/Pfeffer
  - Toppings optional:
    - 4 EL Cashewkerne
    - 1 - 2 EL Sesam
-





## KICHERERBSEN SALAT

1. Hacke die Tomaten, Avocado und Minze in kleine Stücke und mische sie mit den abgetropften Kichererbsen in deiner Salatschüssel.
2. Gib die Salatkerne und den Sesam dazu und vermische alles erneut.
3. Alle Zutaten für das Dressing mit einer Gabel in einem Glas verquirlen.
4. Dressing unter den Salat mischen

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

1 Glas Kichererbsen  
abgetropft ca. 240 g

1 Avocado

14 getrocknete Tomaten in  
Öl oder

5 Cocktailtomaten

1 EL Pinienkerne

1 TL Sesam

frische Minze

Dressing:

3 EL Olivenöl

1/2 Zitrone

1 TL Tahin

1 TL Senfsamen

1 TL Koriandersamen

1 Prise Salz

Pfeffer

---



## SPINAT PANCAKES

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel auf kleiner Hitze ca. 10 Minuten glasig anschwitzen.
2. Spinat, angeschwitzte Zwiebel und Knoblauch, Buchweizenmehl, Reismehl, Backpulver, Pflanzenöl, Salz, Zitronenabrieb und Wasser in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab mixen, bis eine glatte, grüne Teigmischung entsteht. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig ca. 10 Minuten stehen lassen.
3. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spinat-Pancakes nacheinander von beiden Seiten ausbacken.
4. Pinienkerne in einer fettfreien Pfanne goldbraun anrösten und eine kleine rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Spinat-Pancakes mit einem Klecks veganer Sour Cream servieren und mit Kresse, roten Zwiebelwürfeln und gerösteten Pinienkernen bestreuen.
5. Dazu ein paar Kirschtomaten oder rote Paprikastreifen als Farbklecks.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

150 g frischer Spinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 g Buchweizenmehl  
75 g Reismehl  
1 TL Backpulver  
1 EL Pflanzenöl  
1 Prise Salz  
1/2 Zitrone (Abrieb)  
250 ml Wasser  
Salz, Pfeffer und Muskat  
ÖL zum Braten  
1 kleine rote Zwiebel  
1 EL Pinienkerne  
2 EL vegane Sour Creme  
etwas Kresse

---





## ROTE LINSEN SALAT MIT ROTER BETE

1. 1 EL Öl im Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 - 10 Minuten köcheln lassen. Danach in ein Sieb gießen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Die rote Bete auch abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
4. Die Petersilie waschen, Blätter abzupfen und grob hacken.
5. Ein Dressing aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer herstellen.
6. Jetzt erst die Linsen mit Roten Beten und Frühlingszwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

100 g rote Linsen  
2 Frühlingszwiebeln  
1/2 Bund Petersilie  
200 g rote Bete (gekocht)  
200 ml Gemüsebrühe  
2 EL Apfelessig  
2 EL Olivenöl  
1 TL Curry  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer

---



## GEMÜSE QUICHE

1. Mehle mit dem Xanthan gut mit dem Schneebesen mischen und das Salz hinzufügen. Kalte vegane Butter und das Wasser dazugeben. Zerteile die Butter in kleine Stücke, damit funktioniert das Teig kneten viel besser. Solange rühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Teigling in Frischhaltefolie einpacken und für 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.
2. Das Gemüse klein schneiden oder hobeln, sehr festes Gemüse unter Umständen vorher leicht dünsten.
3. Ofen vorheizen auf 175 Grad
4. Teig in eine höhere Pizzaform geben  
Den Boden mit z. B. 1 EL Hirseflocken bestreuen wegen der Feuchtigkeit
6. Gemüse daraufgeben.  
Für den Guss Milch, Complete Soup, Stärke, Lein-Ei zusammenrühren und auf dem Gemüse verteilen.
7. Auf unterer Schiene bei 175 Grad Umluft für 40 Min in den Ofen schieben. Lauwarm oder kalt genießen - als Beilage eignet sich Salat.

## Zutaten

### ZUTATEN für 4 PORTIONEN

Teig:

- 130 g Reismehl
- 100 g Kartoffelmehl
- 2 TL Maisstärke od. Xanthan
- 100 g vegane Butter kalt
- 1/2 TL Salz
- 3 EL Wasser kalt

Füllung:

Gemüse ganz nach deinem Geschmack.

Hier eine Mischung aus:

- Grünem Spargel, roten und gelben Cherrytomaten, Brokkoli, Möhren, gelben Zucchini, Lauchzwiebel, roter Zwiebel, Paprikaschote,
- 200 ml Mandelmilch
- 2 COMPLETE VEGGI SOUP
- 1 EL Kartoffelstärke
- 1 Lein-Ei  
(1 EL Leinsamen geschrotet, 2,5 EL warmes Wasser, 10 Min quellen lassen)



## MANDEL RISOTTO

1. Backofen auf 200° C Unter-/Oberhitze vorheizen.
2. Rote Bete in schmale Spalten schneiden, Pilze je nach Größe halbieren.
3. Rote Bete mit Thymian, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Öls mischen.
4. Pilze mit Salbei, Salz, Pfeffer und dem restlichen Öl mischen
5. Rote Bete auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. In der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Pilze dazugeben und noch 15 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit Schalotten hacken, im Öl andünsten. Reis kurz mitdünsten, Knoblauch dazupressen.
7. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen.
8. Wenig Zitronenschale abreiben und beiseitestellen, Saft zum Risotto pressen. Restliche Brühe nach und nach dazugeben.
9. Unter gelegentlichem Rühren ca. 18 Minuten köcheln lassen, bis das Risotto sämig ist, die Reiskörner aber noch etwas Biss haben.
10. Mandeln ohne Fett rösten. Beiseitegestellte Zitronenschale, Mandelmus und die Hälfte der Mandeln unter das Risotto heben. Mit Gemüse und restlichen Mandeln anrichten.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

- 400 g rohe Rote Bete
    - z. B. rot, gelb, weiß
  - 200 g gemischte Pilze,
    - z. B. Champignons, Shiitake
  - ½ Bund Thymian
  - Salz und Pfeffer
  - 3 EL Olivenöl
  - ½ Bund Salbei
  
  - 1 Schalotte
  - 1 EL Olivenöl
  - 125 g Risotto-Reis
  - 1 Knoblauchzehe
  - ca. 0,5 l vegane Gemüsebouillon
  - 1 kleine Zitrone
  - 25 g Mandelblättchen
  - 2 EL weißes Mandelmus
-





## SÜSSKARTOFFEL PFANNE

1. Süßkartoffeln schälen und in etwa 1 – 1,5 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und hacken. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Ingwer zugeben und 1 – 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Süßkartoffelwürfel zugeben und etwa 7 – 8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
3. Kreuzkümmel und Koriander zugeben und 2 Minuten dünsten. Dann die Radieschen zugeben und weitere 2 – 3 Minuten dünsten.
4. Inzwischen die halbe Limette auspressen. Die Kerne aus dem 1/4 Granatapfel lösen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
5. Süßkartoffeln mit Limettensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Granatapfelkernen und Koriander bestreut servieren.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 4 PORTIONEN

- 400 g Süßkartoffeln  
(2 Stück)
  - 10 g Ingwer
  - ½ Bund Radieschen
  - ½ EL Sesamöl
  - ⅛ TL gemahlener  
Kreuzkümmel
  - ⅛ TL gemahlener Koriander
  - ½ Limette
  - ¼ Granatapfel
  - ½ Bund Koriandergrün
  - Salz
  - Pfeffer
-



## OFENGEMÜSE

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen
2. Gemüse putzen und in Stücke schneiden
3. Alles in einer Schüssel mit den Kräutern, Gewürzen und Öl marinieren
4. alles auf einem Blech verteilen und 15 - 20 Minuten im Ofen backen.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

150 g Kartoffeln,  
festkochend  
100 g Kichererbsen gekocht  
100 g Zucchini  
80 g rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Karotten  
100 g Kirschtomaten  
1 gelbe Paprika  
150 g Champignons  
½ TL Thymian  
½ TL Paprikapulver  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

---





## GLASNUDELN MIT BEEREN

1. Limette heiß abspülen und etwas Schale fein abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Staudensellerie putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Selleriegrün grob hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Chili, Sellerie und Selleriegrün zugeben und 3 – 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Brühe ablöschen. Mandelcuisine zugießen, aufkochen und alles 5 – 6 Minuten offen köcheln lassen.
4. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Erdbeeren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
5. Petersilie zur Sauce geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und -saft abschmecken. Glasnudeln gründlich abspülen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Abgießen, zur Kräuter-Limetten-Sauce geben und gut untermischen. Auf Teller geben, mit Pinienkernen und Erdbeeren garnieren.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

- 1 Bio-Limette
  - 4 Schalotten
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 rote Chilischote
  - 300 g Staudensellerie (4 Stangen)
  - 2 EL Rapsöl
  - 100 ml Gemüsebrühe
  - 200 ml Mandelcuisine oder Sojacreme
  - 30 g Pinienkerne (2 EL)
  - 100 g Erdbeeren (10 Erdbeeren)
  - 1/2 Bund Petersilie
  - Salz, Pfeffer
  - 100 g Glasnudeln
-



## GRÜNE BOHNEN KICHER- ERBSEN AVOCADO SALAT

1. Bohnen 12 - 15 Minuten garen und klein schneiden
2. Tomaten würfeln
3. Kichererbsen abgießen und alles vermengen
4. Avocado hacken und dazugeben
5. Schnittlauch mit der Schere in feine Röllchen schneiden und würzen.

### Avocadodressing:

(Achtung, für 4 Portionen)

1 Avocado mit einer Gabel zerdrücken  
2 EL Olivenöl, 2 EL Wasser,  
Saft von 1 Zitrone und 1 Knoblauchzehe  
dazugeben und vermengen,  
mit Salz, Pfeffer würzen.

1 Hand voll Petersilie hacken und  
darüberstreuen.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

300 g grüne Bohnen  
(frisch oder TK)

300 g Kirschtomaten  
180 g gekochte  
Kichererbsen

1 große Avocado  
Zitronensaft

1 Knoblauchzehe  
Petersilie  
Schnittlauch

1/2 TL Meersalz und  
1/4 TL schwarzer Pfeffer

---



## KICHERERBSEN NUDELN MIT AVOCADO PESTO

1. Avocado, Spinat, 3 EL Pinienkerne, Knoblauch, Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer alles in einem Mixer cremig mixen
2. Nudeln kochen
3. Avocado-Pesto unter die Nudeln geben
4. Mit Pinienkernen und frischen Cocktail Tomaten garnieren und servieren

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

1 große Avocado  
1 Handvoll junger Spinat  
3 EL Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Zitrone (Saft)  
1 - 2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
180 g Kichererbsennudeln  
Pinienkerne und  
Cocktail Tomaten  
zum Garnieren

---





## QUINOATALER MIT BOHNENSAUCE UND GEMÜSE

1. Zwiebeln in Schnitze, Lauch, Stangensellerie und Karotten in feine Scheiben schneiden.
2. Selleriegrün beiseitestellen.
3. Bohnen abgießen, mit Wasser spülen, abtropfen lassen.
4. Etwas Öl erhitzen, Gemüse darin braten.
5. Einen Teil des Gemüses herausnehmen und beiseitestellen.
6. Bohnen in die Pfanne geben. Mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln.
7. Mit einem Mixer pürieren und mit Kräutersalz abschmecken
8. Inzwischen den gekochten Quinoa in ca. 8 mm dicke Taler formen und auf beiden Seiten im restlichen Olivenöl ca. 3 Minuten braten.
9. Kürbiskerne grob hacken. Bohnensauce und Taler anrichten. Beiseite gestelltes Gemüse zum Erhitzen kurz in der Quinoa-Bratpfanne schwenken und auf die Taler verteilen.
10. Mit Kürbiskernen und mit etwas Selleriegrün bestreuen.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

350 g Quinoa gekocht  
400 g Gemüse, z. B.  
Zwiebeln, Lauch, Karotten,  
Stangensellerie  
1 Dose Kidneybohnen  
à 230 g, abgetropft 150 g  
3 EL Olivenöl  
1 Dose gehackte geschälte  
Tomaten à 230 g  
1/2 l Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
350 g Quinoa gekocht  
2 EL Kürbiskerne

---





## BLUMENKOHL LINSEN PFANNE

1. Zwiebel würfeln und in Kokosfett andünsten
2. Blumenkohl in Röschen zerkleinern, Möhren würfeln und mit den roten Linsen zu den gedünsteten Zwiebeln geben.
3. Alles mit der Gemüsebrühe übergießen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen
4. Mit Salz, Pfeffer und Schwarzkümmel würzen
5. Sojajoghurt unterrühren
6. Datteln fein schneiden und dazugeben

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

1 Zwiebel  
1 EL Kokosfett  
1/2 Blumenkohl (500 g)  
2 Möhren  
250 g rote Linsen  
300 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer,  
Schwarzkümmel  
100 g Sojajoghurt  
100 g getr. Dattel

---



## LINSEN DAL

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln
2. In einem Topf mit heißem Öl 1 Minute andünsten
3. Linsen, Kreuzkümmel und Currypulver kurz mitdünsten
4. Brühe dazugießen
5. Tomaten einrühren, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 - 12 Min. kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen weich sind.
6. Inzwischen Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.
7. Dal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
8. Koriander untermischen. Dazu passt gebratener Tofu und/oder Basmatireis

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

- 1 Stück frischer Ingwer  
(ca. 2 cm)
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 EL Erdnussöl
  - 250 g rote Linsen
  - 1 TL gemahlener  
Kreuzkümmel
  - 2 TL Currypulver
  - 400 ml Gemüsebrühe
  - 200 g passierte Tomaten
  - ½ Bund Koriandergrün
  - Salz
  - Pfeffer
  - 2 - 3 TL frisch gepresster  
Zitronensaft
-



## CASHEW REIS BOWL

Reis kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt, in Salzwasser bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Soja-Schnetzel nach Packungsanleitung quellen lassen und anschließend in einer Pfanne anbraten.

Inzwischen Kokosmilch, Maisstärke, Bouillon und Curry verrühren. Mit Salz würzen. Soße unter Rühren aufkochen bis die Soße bindet.

Broccoli in kleine Röschen teilen. Broccolistiel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bohnen und Broccoli ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen. Reis, Bohnen, Broccoli, Soja-Schnetzel, Cashewkerne und Sprossen in einer Schüssel anrichten.

Chiliflocken darüberstreuen.  
Kokos-Curry-Sauce dazu servieren

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 4 PORTIONEN

280 g roter Reis

600 ml Wasser

Salz

50 g Soja-Schnetzel

100 ml Kokosmilch

1 TL Maisstärke

100 ml vegane

Gemüsebouillon

2 EL Curry

200 g Broccoli

200 g grüne Bohnen,  
frisch oder tiefgekühlt

6 EL Cashewkerne

50 g Sprossen

2 TL Chiliflocken

---





## KICHERERBSEN– GRAPEFRUIT–SALAT

Grapefruits samt weißer Haut schälen. Grapefruit-Filets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäutchen lösen, nach Belieben in Stücke schneiden.

Avocado halbieren. Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing Limette auspressen. Tahini und rote Betsaft mit einem Schwingbesen verrühren, bis eine dickflüssige Sauce entsteht.

Limettensaft darunterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blattsalat auf Tellern anrichten.

Avocado, Kichererbsen und Grapefruit-Filets darauf anrichten. Mit Dressing servieren.

### Zutaten

---

#### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

2 Grapefruits  
1 Avocado  
1 Limette  
4 EL Tahini (Sesampaste)  
8 EL Rote Bete Saft  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
Pfeffer  
200 g Baby-Leaf-Salat,  
Feld- oder Spinatsalat  
2 Beutel gekochte  
Kichererbsen à 150 g

---





## ORIENTALISCHER KAROTTEN–KÜRBIS–SALAT

Karotten und Kürbis in feine Streifen hobeln oder schneiden.  
Alternativ durch die Reibe reiben.  
Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Datteln entkernen und fein hacken.  
Zitronenschale fein abreiben, Saft auspressen.

Beides mit Datteln, Öl, Gewürzmischung, Paprika und Salz mischen.

Karotten, Kürbis und Kichererbsen mit der Sauce mischen und im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren Kräuter fein hacken und zum Salat mischen.

## Zutaten

---

### ZUTATEN für 2 PORTIONEN

150 g Karotten  
100 g Kürbis, z. B.  
Butternuss, nach Schälen  
etc. gewogen  
250g Kichererbsen gekocht  
und abgetropft  
2 Datteln  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone  
1 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{4}$  TL orientalische  
Gewürzmischung  
(z. B. Garam Masala)  
 $\frac{1}{2}$  TL geräucherter Paprika  
 $\frac{1}{4}$  gestrichener TL Salz  
 $\frac{1}{2}$  Bund gemischte Kräuter  
z. B. Petersilie, Koriander,  
Minze

---

# *Dein Guide*

## GANZHEITLICHE ENTGIFTUNG

Wir wünschen dir viel Spass und Erfolg beim Start mit deinem 10 Day Detox-Programm und freuen uns darauf, wenn du deine kleinen und großen Veränderungen mit uns teilst.

Solltest du auf Grund gesundheitlicher Probleme vielleicht ein wenig unsicher sein, ob vollwertige, basische, pflanzliche Ernährung das Richtige für dich ist, so kläre deine Fragen gerne mit deiner Ansprechperson oder deinem in Ernährung spezialisierten Arzt deines Vertrauens.

Herzlichen Dank für dein Vertrauen.

*Deine Healthy Living Coaches*



Dein Start in ein gesundes Leben.



# Dein Guide

## 10 TAGE DETOX

HERAUSGEBER / IMPRESSUM

Désirée Ludwig, Marigona Maliqi,  
Katrín Natzschka, Kerstin Natzschka,  
Bettina Tissi, Katrin Weyers, Dagmar Neikes

Alle Rechte vorbehalten. ©

Dieses Werk darf - auch auszugsweise -  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
der Herausgeber weitergegeben werden.



Dein Start in ein gesundes Leben.

