Sachverzeichnis

A
abnehmen 31
Alkohol 27
Ausdauertraining 35
Auswärts essen 28
autogenes Training 34
Ayurveda 36

B
Basen 12
Bewegung 35
Bio-Gemüse 96
Biophotonen 122
Blutreinigung 37
Bürstenmassage 33

C
Chlorophyll 11, 76, 123
Cynarin 61

D
Dämpfeinsatz 96
Darm 12
– Mikroorganismen 12
Darmzotten 12

E
Eiweiß 26
Entgiftungsorgane 11
Epigallocatechingallat 21

F
Feueratem 37

G
Gallenflüssigkeit 11
Giftstoffe 29
grüne Diät 36

H
Hämoglobin 10
Heilerde 34

I
Ingwertee 23
Intybin 62

K
Kaffee 27
Kundalini-Yoga 37

L
Lactucopikrin 62
Leber 11
Leber-Übungen 38
Leberwickel 33
Löwenzahn 63, 77
Luffa-Handschuh 34
Lycopin 94
Lymphfluss 35

M
Magen-Darm-Beschwerden 95
Medikamente 27
Meditation 34
Melisse 77
Menthol 20
Muskelaufbautraining 35

N
Niere 12
Nikotin 27

O
Ölziehen 34
Oxalsäure 79

P
Photosynthese 10
pH-Wert 13
Portulak 77
Progressive Muskelentspannung 34
Protein 26

R
Radicchio 62
Rohkost 94

S
Saisonkalender 22
Sauerampferblätter 77
Säure-Basen-Haushalt 12
säurebildende Lebensmittel 12
Säuren 12
Serotonin 13
Snacks 30
Sodbrennen 34

T
Trampolin springen 31
trinken 27

U
Übersäuerung 13
UV-Licht 35

V
Vitamin-D-Speicher 35
Vitaminverlust 97

Y
Yoga 31
– Feueratem 37
– Leber-Übungen 38

Z
Zungenreinigung 34
Zungenschaber 34

aus: Lange-Fricke, Detox ganz grün (ISBN 9783830483977) © 2015 Trias Verlag

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel
– Apfel-Spinat-Smoothie 44
– Quinoa mit Apfel-Melonen-Salat 53
Artischocken 61
Asia-Gemüse-Suppe mit Chili 67
Avocado
– Avocadoaufstrich 129
– Avocado-Brunnenkresse-Süppchen 56
– Avocado-Limetten-Creme 135
– Detox-Sushi mit Quinoa 119
– Kalesalat mit Avocado und Quinoa 75
– Linsen-Avocado-Salat 70
– Matchaküchlein mit Avocadodip 99
– Quinoasalat mit Melone und Avocado 73
– Stachelbeer-Avocado-Dessert 137
– Zucchini-Bruschetta 125

B

Bärlauch 77
– Bärlauchsuppe mit Kräuterpfannkuchenstreifen 59
– Cashew-Bärlauch-Aufstrich 127
– Endiviengemüse mit Bärlauchgremolata 93
– Erbsenstampf mit Linsenlaibchen 106
– Pesto 129
– Zucchini-Tagliatelle mit Bärlauchpesto 89
Basilikum-Eis am Stiel 133
Birne
– Birnen-Kürbiskern-Crumble 137
– Kohlrabi-Birnen-Salat mit Rukola 85
Bitterstoffe 61, 76
– Chicorée-Trauben-Salat 82
– Endiviengemüse mit Bärlauchgremolata 93
– Grünkern-Kräuter-Salat 70
– Kohlrabi-Birnen-Salat mit Rukola 85
– Kohlrabi-Radieschen-Salat 83
– Pomelo-Wirsing-Salat mit Kresse 82
– Portulaksalat mit Quinoa 71
Bohnen
– Endiviengemüse mit Bärlauchgremolata 93
Brennnesseln 77
– Brennnesselplätzchen mit Sesam 88
Brokkoli 18
– Brokkoli-Edamame-Salat 73
– Grünes Ofengemüse mit Cashewdip 91
– Grünkern-Gemüse-Wok 112
– Wirsing-Gemüse-Curry mit Linsen 65
Brunnenkresse 77
– Avocado-Brunnenkresse-Süppchen 56
– Zucchini-Kiwi-Carpaccio 85
Buchweizenblinis 135

C

Cashew-Bärlauch-Aufstrich 127
Cashew-Kiwi-Eis 133
Chia-Samen 23
– Detox-Müsli 49
– Greenie-Mini-Pizza 105
– Matcha-Chia-Pudding mit Greenieobst 51
Chicorée 62
– Chicorée-Trauben-Salat 82
Cranberries
– Weizengras-Energie-Taler 126

D

Detox-Müsli 49
Detox-Porridge 52
Detox-Sushi mit Quinoa 119
Dreierlei Pesto 129

E

Edamame
– Brokkoli-Edamame-Salat 73
– Spargel-Pakchoi-Ragout mit Edamame 110
Endiviengemüse mit Bärlauchgremolata 93
Endiviensalat 62
Entgiftungs-Koriander-Tee 49
Erbsen
– Erbsenstampf mit Linsenlaibchen 106
– Erbsen-Wasabi-Kokos-Suppe 56
– Erbsen-Zuckerschoten-Ragout 101
Erdbeeren
– Spargel-Erdbeer-Salat 71

F

Feigen
– Grüner Obstsalat 134
Feldsalat 16
– Kiwi-Gurken-Feldsalat-Smoothie 44

aus: Lange-Fricke, Detox ganz grün (ISBN 9783830483977) © 2015 Trias Verlag

Fenchel 17
– Grünes Ofengemüse mit Cashewdip 91

G
Gewürzknabberkerne 117
Glücksrollen, grüne 125
Goji-Beeren 25
– Grüner Obstsalat 134
– Spinat-Kokos-Süppchen mit Goji-Beeren 57
Granatapfel 23
Grapefruit 63
Greenie-Mini-Pizza 105
Grüne Glücksrollen 125
Grüne Linsensuppe 66
Grüne Oliventapenade 121
Grüner Linsenaufstrich 127
Grüner Obstsalat 134
Grüner Tee mit Minze und Kardamom 48
Grünes Ofengemüse mit Cashewdip 91
Grünkern 21
– Grünkern-Gemüse-Wok 112
– Grünkern-Kräuter-Salat 70
Grünkohl 14
– Grünkohl-Kartoffel-Curry 91
– Grünkohl-Kartoffel-Eintopf 67
– Grünkohl-Kräuter-Chips 116
– Kalesalat mit Avocado und Quinoa 75
Gurke
– Gurken-Melonen-Suppe mit Matchacreme 57
– Sellerie-Koriander-Dip mit Gemüse 117

H
Himbeeren
– Romanescosalat mit Himbeeren 81
– Weintrauben-Himbeer-Salat 132
Hirsebällchen mit Weizengras-Dip 119

I
Ingwer 22
– Grüner Tee mit Minze und Kardamom 48
– Ingwer-Limetten-Zitronengras-Drink 48
– Pfefferminz-Ingwer-Basilikum-Drink 47
– Pimientos mit Ingwer 121

K
Kalesalat mit Avocado und Quinoa 75
Kalette 14
– Kalette mit Ingwer und Sesamtofu 89
Kiwi
– Cashew-Kiwi-Eis 133
– Grüner Obstsalat 134
– Kiwi-Gurken-Feldsalat-Smoothie 44
– Zucchini-Kiwi-Carpaccio 85
Kohlgewächse
– Brennnesselplätzchen mit Sesam 88
– Brokkoli-Edamame-Salat 73
– Grüne Glücksrollen 125
– Grünes Ofengemüse mit Cashewdip 91
– Grünkern-Gemüse-Wok 112
– Grünkohl-Kartoffel-Curry 91
– Grünkohl-Kartoffel-Eintopf 67
– Grünkohl-Kräuter-Chips 116
– Kalesalat mit Avocado und Quinoa 75
– Kalette mit Ingwer und Sesamtofu 89
– Pomelo-Wirsing-Salat mit Kresse 82
– Romanescosalat mit Himbeeren 81
– Rosenkohl-Kohlrabi-Pfanne 113
– Wirsing-Curry-Chips 116
– Wirsing-Gemüse-Curry mit Linsen 65
– Wirsingrouladen mit grüner Sauce 109
Kohlrabi
– Grüne Glücksrollen 125
– Kohlrabi-Birnen-Salat mit Rukola 85
– Kohlrabi-Radieschen-Salat 83
– Rosenkohl-Kohlrabi-Pfanne 113
– Sellerie-Koriander-Dip mit Gemüse 117
– Zucchini-Kohlrabi-Sprossen-Salat 83
Koriander 20
– Pesto 129
– Sellerie-Koriander-Dip mit Gemüse 117
Koriandergrün 20
Korianderöl 20
Koriandersamen 20
Kräuter-Kürbiskern-Focaccia 126

L
Lauch 16
– Lauch-Koriander-Mandel-Suppe 65
– Linsen-Lauch-Nuss-Crumble 103
– Mangold-Lauch-Süßkartoffel-Auflauf 103
Limetten-Gurken-Basilikum-Drink 47
Linsen 21
– Erbsenstampf mit Linsenlaibchen 106
– Grüne Linsensuppe 66
– Linsenaufstrich, grüner 127
– Linsen-Avocado-Salat 70

aus: Lange-Fricke, Detox ganz grün (ISBN 9783830483977) © 2015 Trias Verlag

– Linsen-Lauch-Nuss-Crumble 103
– Wildkräutersalat mit Linsendressing 75
– Wirsing-Gemüse-Curry mit Linsen 65

M
Mangold 17
– Mangold-Lauch-Süßkartoffel-Auflauf 103
Mango-Matcha-Lassi 132
Matcha 21
– Mango-Matcha-Lassi 132
– Matcha-Chia-Pudding mit Greenie-Obst 51
– Matchaküchlein mit Avocadodip 99
Melone
– Detox-Sushi mit Quinoa 119
– Gurken-Melonen-Salat mit Sellerie 74
– Melonensalat mit Sellerie 74
– Melonensuppe mit Matchacreme 57
– Quinoa mit Apfel-Melonen-Salat 53
– Quinoasalat mit Melone und Avocado 73
– Sellerie-Melonen-Smoothie 45
Minze 20
– Minze-Weizengras-Birnen-Smoothie 45
Möhrenwaffeln mit Kräuterdip 101
Mungobohnen
– Grünkern-Gemüse-Wok 112

O
Obstsalat, grüner 134
Ofen-Süßkartoffel mit grüner Sauce 99
Okra
– Brennnessel-Plätzchen mit Sesam 88
Okraschoten
– Greenie-Mini-Pizza 105
Oliventapenade, grüne 121

P
Pakchoi
– Asia-Gemüse-Suppe mit Chili 67
– Grünkern-Gemüse-Wok 112
– Grünkohl-Kartoffel-Eintopf 67
– Spargel-Pakchoi-Ragout mit Edamame 110
Paprika 18
– Grünes Ofengemüse mit Cashewdip 91
Pesto 129
Petersilie 20
Pfefferminz-Ingwer-Basilikum-Drink 47
Pilze
– Rosenkohl-Kohlrabi-Pfanne 113
Pimientos mit Ingwer 121
Pomelo-Wirsing-Salat mit Kresse 82
Portulaksalat mit Quinoa 71

Q
Quinoa 25
– Detox-Sushi mit Quinoa 119
– Erbsen-Zuckerschoten-Ragout 101
– Kalesalat mit Avocado und Quinoa 75
– Portulaksalat mit Quinoa 71
– Quinoa mit Apfel-Melonen-Salat 53
– Quinoasalat mit Melone und Avocado 73

R
Radieschen
– Kohlrabi-Radieschen-Salat 83
– Ofen-Süßkartoffel mit grüner Sauce 99
Romanesco 18
– Romanescosalat mit Himbeeren 81
Rosenkohl 14
– Rosenkohl-Kohlrabi-Pfanne 113

S
Sauerampfer-Portulak-Salat 81
Schoko-Crunchy 134
Sellerie 18
– Grünes Ofengemüse mit Cashewdip 91
– Gurken-Melonen-Salat mit Sellerie 74
– Sellerie-Koriander-Dip mit Gemüse 117
– Sellerie-Melonen-Smoothie 45
Spargel
– Spargel-Erdbeer-Salat 71
– Spargel-Mungobohnen-Salat 74
– Spargel-Pakchoi-Ragout mit Edamame 110
Spinat 17
– Apfel-Spinat-Smoothie 44
– Ofen-Süßkartoffel mit grüner Sauce 99
– Spinat-Kokos-Süppchen mit Goji-Beeren 57
Stachelbeer-Avocado-Dessert 137
Staudensellerie 18
Süßkartoffel
– Mangold-Lauch-Süßkartoffel-Auflauf 103
– Ofen-Süßkartoffel mit grüner Sauce 99

aus: Lange-Fricke, Detox ganz grün (ISBN 9783830483977) © 2015 Trias Verlag

W
Weintrauben
– Avocado-Limetten-Creme 135
– Chicorée-Trauben-Salat 82
– Weintrauben-Himbeer-Salat 132
Weizengras 20
– Hirsebällchen mit Weizengras-Dip 119
– Minze-Weizengras-Birnen-Smoothie 45
– Weizengras-Energie-Taler 126
Wildkräuter 76
– Bärlauchsuppe mit Kräuterpfannkuchenstreifen 59
– Brennnesselplätzchen mit Sesam 88
– Cashew-Bärlauch-Aufstrich 127
– Endiviengemüse mit Bärlauchgremolata 93
– Erbsenstampf mit Linsenlaibchen 106
– Pesto 129
– Portulaksalat mit Quinoa 71
– Sauerampfer-Portulak-Salat 81
– Spargel-Erdbeer-Salat 71
– Wildkräutersalat mit Linsendressing 75
– Zucchini-Kiwi-Carpaccio 85
– Zucchini-Tagliatelle mit Bärlauchpesto 89
Wirsing 16
– Pomelo-Wirsing-Salat mit Kresse 82
– Wirsing-Curry-Chips 116
– Wirsing-Gemüse-Curry mit Linsen 65
– Wirsingrouladen mit grüner Sauce 109

Z
Zitronengras
– Ingwer-Limetten-Zitronengras-Drink 48
Zucchini
– Grünes Ofengemüse mit Cashewdip 91
– Zucchini-Bruschetta 125
– Zucchini-Kiwi-Carpaccio 85
– Zucchini-Kohlrabi-Sprossen-Salat 83
– Zucchini-Kokos-Süppchen 66
– Zucchini-Tagliatelle mit Bärlauchpesto 89
Zuckerschoten
– Erbsen-Zuckerschoten-Ragout 101

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Lange-Fricke, Detox ganz grün (ISBN 9783830483977) © 2015 Trias Verlag