

# Rezeptevorschau 40 Day Detox

## Liver Flush Shot

Diesen Shot nimmst du täglich als erstes, um deine Leber durchzuspülen und den ganzen Körper zu reinigen. Du kannst ihn z.B. vor dem Yoga trinken.

Ich mache den Liver Flush Shot im Blender und nehme dann ein Teesieb zur Hilfe, um die Ingwerreste abzusieben. Zudem bereite ich jeweils 2 Portionen, sodass ich den Shot nicht täglich machen muss.

- Zitronensaft
- Ingwersaft
- Kurkuma
- Olivenöl
- Knoblauch
- Etwas Wasser (nach Gutdünken)

## Kale Smoothie (Frühstücksvariante 1)

- 1 Zitrone inkl. Schale
- 1/2 Avocado (lass ich jedoch oft auch weg wegen öko und so..)
- 1 Apfel
- 1/2 Tasse Blau- oder Himbeeren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 5 Blätter Federkohl (Kale)
- 1 1/2 Tassen Wasser
- 2 Teelöffel Chiasamen
- 2 Teelöffel geschrotete Leinsamen
- 2 Teelöffel Hanfpulver

## Müesli oder Porridge (Frühstücksvariante 2)

- Haferflocken und Haferkleie (oder Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
- Zimt
- Geschrotete Leinsamen
- Beeren (Brombeeren/Heidelbeeren)
- Soya-, Mandel- oder Hanfmilch

## **Veggie Juice**

- 8 Karotten
- 1 Rande
- 4 Blätter Kale (Federkohl)
- 1 grüner Apfel
- 1 Zitrone (ganz)
- 1 Stückchen Ingwer
- 1 Knoblauchzehe

Wenn du einen Juicer hast, bereite die Rezeptur als Saft zu. Ich mache ihn mir als Smoothie in meinem Blender und nehme dann nur 2 Karotten und den Saft der Zitrone.

Beispielgericht für Mittags oder abends:

## **Blumenkohl & Kartoffelcurry mit Linsen (pro Person)**

- Pflanzliches Öl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Stück Ingwer, gehackt
- 1-2 Knoblauch-Zehen, gehackt
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Kümmel
- 2 Teelöffel Currypulver
- 1 Dose Pelati
- 1 Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 2 Kartoffeln, in Stücke geschnitten
- Salz
- Koriander
- 1 Portion Linsen, gekocht