

\*\*\*

# Deine --- Darmkur

Claudia Große



Schön, dass wir uns kennenlernen!

## DEINE DARMKUR

...und ich begleite dich! Mein Name ist Claudia Große, ich bin Mutter und vegane Ernährungsberaterin aus Leidenschaft. Durch eigene gesundheitliche Herausforderungen habe ich dem Thema Ernährung und Darmgesundheit all meine Aufmerksamkeit geschenkt.

Mit diesem Wissen begleite ich nun dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden. In dieser Broschüre findest du die wichtigsten Informationen rund um deine Darmkur und eine schöne Auswahl gesunder Rezepte. Viel Freude und ein gutes Bauchgefühl wünscht dir

*Claudia  
Große*



GESUNDHEIT  
BEGINNT IM  
DARM



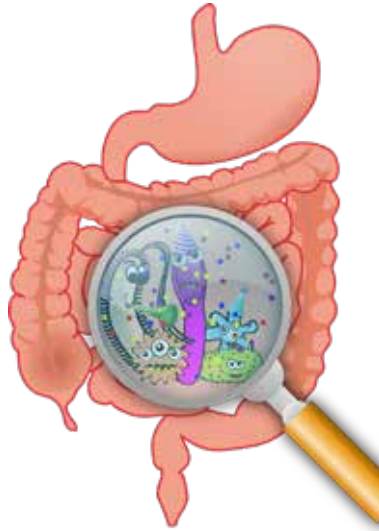
# Inhaltsverzeichnis

S.2	VORWORT
S.5	INHALTSVERZEICHNIS
S.6	DIE DARMKUR
S.8	VORBEREITUNG
S.12	DIE KOMPONENTEN
S.18	WICHTIGE HINWEISE
<hr/>	
S.22	REZEPTE
S.24-37	FRÜHSTÜCKS-IDEEN
S.38-47	MITTAGESSEN
S.48-61	ABENDESSEN
S.62	DEINE DARMKUR MIT MEHRWERT
S.63-81	MEHR GENUSS MIT SOLIS RAW CACAO&MUSHROOM
S.82-95	MEHR DETOX MIT SOLIS GREEN MEDLEY
S.96-107	BEAUTY-KICK MIT SOLIS PURPLE FLASH
S.108	ENTSPANNUNGSÜBUNGEN
S.110	DU BIST, WAS DU ISST... UND WAS DU VERDAUEN KANNST
<hr/>	
S.112	IMPRESSUM

# DIE DARMKUR

...damit dein Mikrobiom endlich wieder einen Grund zum Feiern hat!

Täglich stelle ich fest: Unsere westliche Ernährungsweise mit viel Zucker, Weißmehl und Fleisch, nährt oft nur eine kleine Gruppe von Lebewesen - Die schlechten Darmbakterien. Zudem gibt es eine Vielzahl anderer Dinge, die unsere Darmflora aus dem Gleichgewicht bringt: Umweltgifte, Medikamente und Stress sind nur einige davon. Doch wenn unser Darm durcheinander ist, ist dies zumeist der Ursprung von sogenannten Zivilisationskrankheiten, Schlafstörungen, Hautproblemen, schlechter Laune und somit der Beginn einer langen Abwärtsspirale



Daher ist die Darmkur eine der wichtigsten Gesundheits-Präventivmaßnahmen unserer Zeit und eine großartige Unterstützung bei gesundheitlichen Herausforderungen unterschiedlichster Art.

Nur ein gesunder, gereinigter Darm kann die winzigen Nährstoffe aus unserer täglichen Nahrung durch seine feinen Wände in unseren Körper leiten, damit all diese lebensspendenden Stoffe dorthin kommen, wo sie für unseren aktiven Lebensstil benötigt werden. Nur wenn unser Verdauungssystem frei von Entzündungen und Verunreinigungen ist, ist Gesundheit, Leichtigkeit und echte Lebensfreude möglich.



## LOSLASSEN

Bei der Darmkur geht es nicht nur darum, dass wir besser **aufnehmen** möchten - Vor allem müssen wir eine ganze Menge **abgeben**. Die Giftstoffmengen aus unserem Alltag mit denen unser Körper täglich konfrontiert wird, werden immer größer. Alltagsgifte stecken beispielsweise in Kosmetika, Putzmitteln, Medikamenten, Verpackungen, Kleidung und Lebensmitteln.

Wir sollten es uns einfach Wert sein und unseren Körper regelmäßig bei seiner anstrengenden Arbeit unterstützen - damit unser Körper nicht stetig mehr zu einer Müllhalde, sondern wieder zum Tempel unserer Seele wird.


## VORBEREITUNG

Für die Darmkur ist keine besondere Vorbereitung nötig. Lies dir gerne einfach die folgenden Seiten durch und schau dir schon einmal den beispielhaften Tagesablauf an. Sollten sich hieraus noch Fragen ergeben, sprich sie gerne vorab alle an. Und denk daran: Dumme Fragen gibt es nicht :)

Du kannst natürlich auch schon gerne einmal durch die Rezepte blättern und schauen, was für dich in Frage kommt. Such dir vielleicht schon deine Favoriten raus und kaufe alle fehlenden Zutaten ein. Dann steht deiner erfolgreichen Darmkur nichts mehr im Wege.



**NEUSTART  
FÜR DEIN  
WOHLBEFINDEN**



Ist dir bewusst, wie viele unterschiedliche  
Reinigungsmittel wir täglich benutzen  
und wie häufig wir unser Zuhause putzen?  
Wie häufig hast du schon gründlich  
deinen Darm gereinigt?

# DIE KOMPONENTEN

...um dich und deinen Körper optimal zu unterstützen und deinen Darm wieder in seine Balance zu bringen - für mehr Vitalität und Wohlbefinden

COGELIN (ehem. Colon Formula) ist eine Mischung aus 100% natürlichen Ballaststoffen mit Bestandteilen aus u.a. Flohsamen, Leinseed, Walnussblättern, Algen und Roter Beete. Es bringt mehrere wunderbare Eigenschaften mit sich: Zum Einen kann man sich Cogelin wie einen Schwamm vorstellen. In Kombination mit Wasser erhöht es sein Volumen und dehnt sich aus. So putzt es unsere Darmwände, bindet Giftstoffe und geleitet sie sicher aus dem Körper.

Zum Anderen sind Ballaststoffe die Nahrung und somit Lebensgrundlage unserer guten Darmbakterien. Eine Vielzahl von Studien haben gezeigt, dass die durchschnittliche westliche Ernährung arm an Ballaststoffen ist und ein Großteil der Bevölkerung den empfohlenen Tagesbedarf nicht erreicht. Die Folge: Die guten Darmbakterien verhungern und die schlechten übernehmen das Kommando - das Mikrobiom gerät aus dem Gleichgewicht.



Mit Cogelin nähren und stärken wir also unsere guten Darmbakterien und reinigen den Darm von Umweltgiften und Ablagerungen. So bringen wir ihn wieder sanft in Balance.

#### ANWENDUNG:

- \* Cogelin in den Shaker geben, 1/4l stilles Wasser dazu und kräftig schütteln - SOFORT TRINKEN!!!
- \* danach ein großes Glas stilles Wasser trinken



ALOE VERA CAPS (Alternative zu Paracleanse, wenn der Darm gereizt ist) sind eine Wohltat für unseren Darm. Die Aloe Vera ist Vielen bereits als absoluter Beauty-Booster für die äußere Anwendung bekannt, aber innerlich angewendet, profitiert unser gesamtes System von ihrem Extrakt. In Kombination mit den wertvollen Aminosäuren in den Caps pflegen und reparieren sie den Darm und lindern mögliche Entzündungen. Die Darmschleimhaut wird gestärkt und mit ihr unser gesamtes Immunsystem.

Ist der Darm geschwächt und mit der Entgiftung und Ausleitung überfordert, gibt er gerne etwas Ballast an seine Kollegin, die Haut, ab. Somit ist es nicht verwunderlich, dass den meisten Hautproblemen eher mit einer Darmkur, als mit einer Creme beizukommen ist.

**TVM PLUS** ist eine Zusammenstellung wichtiger Vitamine und Mineralien in Rohkostqualität mit einer einzigartigen Enzymbasis. Während der Kur wollen wir schließlich nicht nur „loslassen“, sondern auch wieder „aufbauen“ und dafür benötigt der Körper bestes Material.

Ein weiteres wichtiges Thema ist die Übersäuerung, die unsere westliche Lebensweise meist mit sich bringt. Wenn wir unseren Körper mit hochwertigen Vitalstoffen versorgen, hat er die Möglichkeit eingelagerte Säuren aus den Zellen zu lösen und zu neutralisieren. Übersäuerung gilt, laut vielen Wissenschaftlern und Medizinern, als die Ursache aller Krankheiten.



**PARACLEANSE** ist eine wirkliche geniale Mischung aus unterschiedlichen Kräutern, Kräuterextrakten, Aminosäuren und MSM. Jeder Bestandteil für sich ist schon beeindruckend in seiner Wirkung auf den menschlichen Körper, aber alle zusammen ergeben eine synergetische Mischung, die eine tiefe Reinigung des Körpers fördert und den Darm von lästigen Parasiten befreit.

Die hochwertigste Nahrung ist nutzlos, wenn unser Körper sie nicht verwerten kann, weil der Darm verschmutzt oder das Mikrobiom aus der Balance geraten ist. Wenn allerdings die Darmwände geputzt und die gute Darmbakterien in ihrer Kraft sind, kommen wir auch mit relativ wenig gut aus.

**MSM PLUS** ist ein biologischer Schwefel, der über eine gigantische Vielzahl an gesundheitsfördernden Eigenschaften verfügt. MSM kommt ganz natürlich in unterschiedlichen Lebensmitteln vor. Leider hat sich der Gehalt an organischem Schwefel in den letzten Jahrzehnten immer stärker reduziert, da die Böden durch die intensive Bewirtschaftung schwefelarm geworden sind.

Während der Kur (und gerne auch darüber hinaus) versorgen wir unseren Körper gut mit dieser Supersubstanz.


MSM ist ein starkes Antioxidans und hat die Möglichkeit die Durchlässigkeit der Zellmembran zu erhöhen - So gelangen Giftstoffe hinaus und Nährstoffe hinein. Zudem zieht es Giftstoffe und Schwermetalle wie ein Magnet an und leitet diese schädlichen Stoffe sicher aus unserem Körper.

Wer mehr über das Wirkungsspektrum von MSM erfahren möchte, dem kann ich das dünne Büchlein „MSM - Eine Supersubstanz der Natur - Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie“ von Frank Liebke empfehlen. Er beschreibt detailliert die breiten Anwendungsmöglichkeiten bei - Allergien, Ausleitung von Schwermetallen, Autoimmunerkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates, Harnwegserkrankungen, Kopfschmerzen, Sportverletzungen, Verdauungsstörungen u. a.

Schon gewusst? 0,2 Prozent unseres Körpers besteht aus Schwefel. Das klingt erstmal recht wenig, aber im Verhältnis sieht das schon anders aus - Wir brauchen fünfmal mehr Schwefel, als Magnesium und vierzigmal mehr als Eisen! Jeder weiß, dass sein Körper Magnesium und Eisen braucht, um gut funktionieren zu können - Schwefel findet da bisher viel zu wenig Beachtung.







Wusstest du schon, wie groß der Einfluss deines Mikrobioms auf deine täglichen Handlungen ist? 90% der Informationen werden vom Darm an das Gehirn gesendet und nur 10% vom Hirn an den Darm.

# WICHTIGE HINWEISE

...und Empfehlungen, damit deine Darmreinigung ein voller Erfolg wird.

## TRINKEN

- \* täglich 2-3 Liter reines, stilles Wasser!!! - so unterstützt du optimal den Abtransport und die Ausscheidung der Giftstoffe
- \* ergänzend können Kräutertees getrunken werden - besonders unterstützend wirken Basentee-Mischungen, Grünhafertee, Zitronenmelisse oder Labkraut



## ESSEN

- \* Achte bitte auf einen ausreichenden Abstand zwischen den Mahlzeiten - mindestens 4 Stunden sind optimal.
- \* Verzichte gerne auf Snacks zwischen den Mahlzeiten - so hat dein Körper genügend Zeit für seinen großen Hausputz und ist nicht mit der Verdauung beschäftigt.
- \* Zur Mittagszeit solltest du die Hauptmahlzeit deines Tages zu dir nehmen - iss bitte zeitig am Abend leicht verdauliche Kost. Suppen, gedünstetes oder gebackenes Gemüse sind ideal, da dein Körper die gesamte Nacht zur Regeneration nutzen kann, während du tief und erholsam schläfst.
- \* Zum Essen Zeit nehmen und Ablenkungen (Handy, Fernseher) und Stress vermeiden - Essen mit allen Sinnen ;)




## WAS IST ERLAUBT - WAS NICHT ?

### REDUZIEREN

- \* Fleisch
- \* Milchprodukte
- \* „schlechte“ Kohlenhydrate (wie z.Bsp. Weißmehl)
- \* fettiges Essen

### WEGLASSEN

- \* Alkohol
  - \* Zucker (Industriezucker, Agavendicksaft und Sirups)
  - \* Kaffee
- ! Erythrit ist eine gute Zucker-Alternative für die Darmkur. Es ist ein natürlicher Zuckeralkohol, der von unseren schlechten Darmbakterien nicht verstoffwechselt werden kann, keine Auswirkungen auf unseren Blutzuckerspiegel und null Kalorien hat.



Wusstest du schon, dass rund 80%  
aller Immunzellen im Darm sitzen?  
Dein Darm ist somit der Schlüssel  
zu Gesundheit und Wohlbefinden.

# REZEPTE

...für ein gutes Bauchgefühl



# FRÜHSTÜCKS-IDEEN

...damit dein Start in den Tag perfekt wird und du mit Leichtigkeit und voller Energie alle kommenden Aufgaben meisterst

**Frühstück** ist für mich einfach die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ich liebe die Ruhe vor dem „großen Sturm“. Es ist wichtig, dass wir morgens unsere Verdauung langsam anfeuern und all ihre Bemühungen nicht sofort unter einem riesen Berg ungesunder Nahrung begraben. Ich trinke zum Beispiel jeden Morgen nach dem Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser. Dadurch wird mein Körper langsam von Innen geweckt, die Abfallprodukte des Vortages werden aus den Gängen gespült und meine körpereigenen Wassertanks bekommen schonmal ihre erste große Lieferung des Tages. Probier es doch gerne auch mal aus. Eine gute Morgen-Routine ist Gold wert.

IDEEN - einige findest du in diesem Buch

- \* Pflanzlicher Naturjoghurt ohne Zucker (z.Bsp. Kokos-oder Sojajoghurt) püriert mit Früchten der Saison
- \* Porridge - gekochter Haferbrei
- \* Hirse, gekocht z.Bsp. mit Mandelmus und Kakaonibs
- \* Glutenfreie Brötchen mit Aufstrichen
- \* Overnight-Oats
- \* Obstsalat
- \* Frühstücks-Pfannkuchen aus dem Ofen
- \* Guten Morgen-Salat
- \* Bananenbrot
  
- \* Kaffee-Alternativen:  
Goldene Milch siehe, Lupinenkaffee,  
Gewürz-Trink-Schokolade, Detox-Milch



# FRÜHSTÜCKS-PFANNKUCHEN

## ZUTATEN

- + 120G BUCHWEIZEN-VOLLKORNMEHL
- + 60G HAERFLOCKEN
- + 60G AMARANTH, GEPUFFT
- + 400ML BIO!-KOKOSMILCH (WICHTIG WEGEN VOLLFETTANTEIL)
- + 2EL ERYTHRIT
- + BOURBON-VANILLE UND ZIMT NACH GESCHMACK

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Haferflocken fein mahlen und mit alle anderen Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und kräftig verrühren bis der Teig schön glatt ist. Nun am besten ein paar Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken und der Buchweizen quellen können.

Den Teig noch einmal umrühren und mit einem Esslöffel Kleckse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und glattstreichen bis das Backblech voller Fladen ist. Sie zerlaufen beim Backen nur noch wenig.

Die Frühstücks-"Pfannkuchen" ca.20-25Min backen bis sie etwas fester sind. Währenddessen kannst du schon ganz entspannt den Frühstückstisch decken und einen leckeren Tee oder eine Goldene Milch zubereiten. Als Topping für die Küchlein schmecken Nussmuse, (wie z.Bsp. im Solis-Kapitel S69), Apfelmark oder Zimt mit Erythrit.





## PORRIDGE

### ZUTATEN

- + 45G HAFERFLOCKEN
- + 100ML PFLANZENMILCH
- + 150ML WASSER
- + 1 KLEINE BANANE
- + ETWAS BOURBON-VANILLEPULVER
- + 1EL KOKOSÖL

### TOPPING-IDEEN

- + MANDELMUS
- + MANDELN
- + ZIMT
- + KAKAONIBS

Menge ergibt eine Portion.

### ZUBEREITUNG

Hafermilch, Wasser und Haferflocken in einen kleinen Topf geben und langsam zum Kochen bringen. Sobald der Brei zu blubbern beginnt den Herd auf niedrige Stufe runterschalten und den Porridge unter regelmäßigem Rühren 5Min köcheln lassen.

Die Banane in Scheiben schneiden, mit der Vanille unter den Brei geben und weitere 5Min schwach köcheln lassen.

Den Porridge vom Herd nehmen, das Kokosöl unterrühren und in eine Schüssel geben.

---

### TIPP

Wer es noch etwas nahrhafter mag, kann noch einen Esslöffel helles Mandelmus unter den Haferbrei rühren.

## GUTEN MORGEN-SALAT

### ZUTATEN

- + 50G BUCHWEIZEN  
(ALS GANZES KORN)
- + 2 MÖHREN
- + 1 GROSSER APFEL
- + CA.80G HEIDELBEEREN
- + SAFT EINER ORANGE
- + 1/2TL ZIMT  
(OPTIONAL)

### ZUBEREITUNG

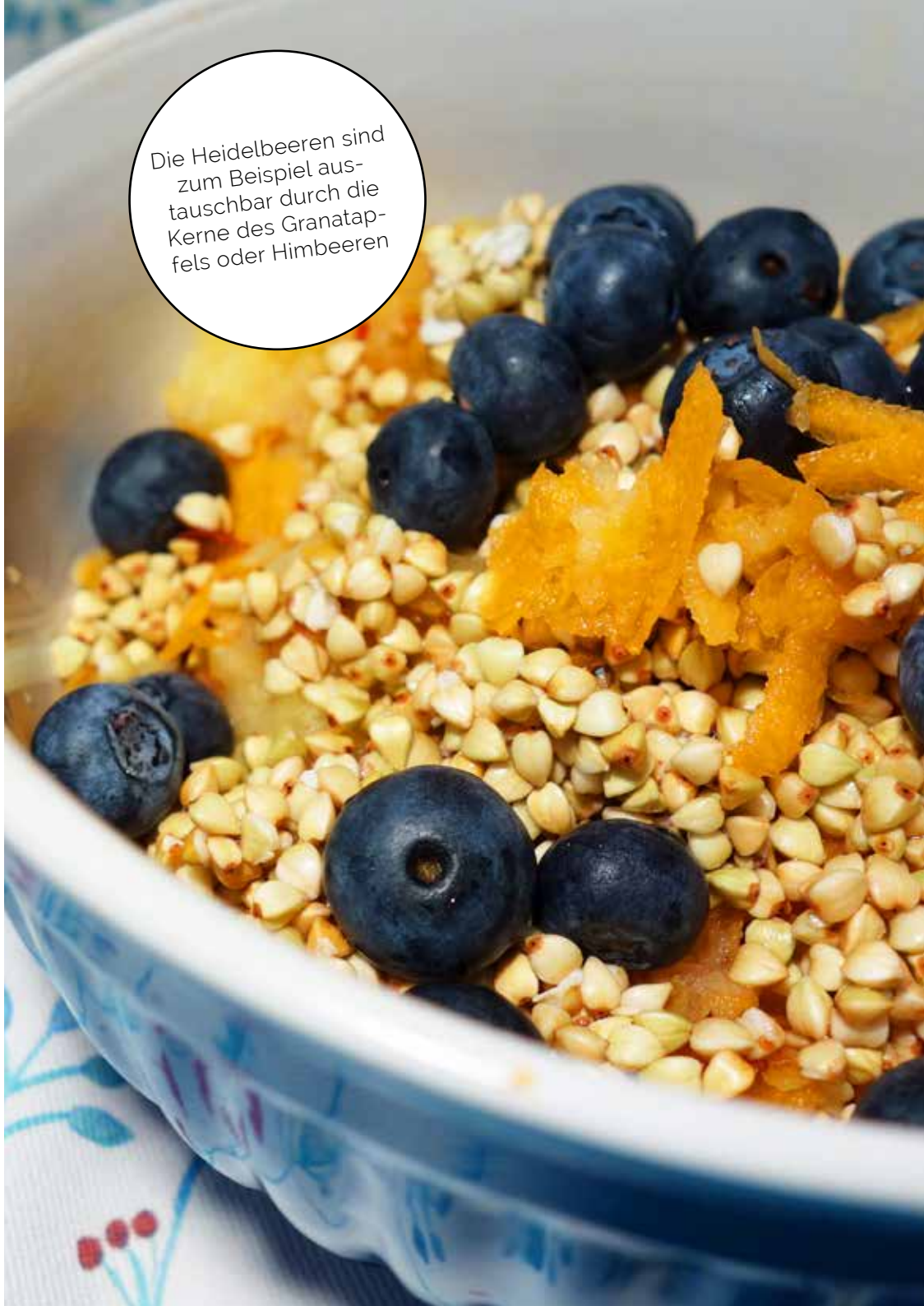
Vorbereitung: Am Vorabend die Buchweizenkörner in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen (das startet den Keimvorgang des Buchweizens und alle Nährstoffe, die im getrockneten Korn geschlummert haben, werden nun aktiviert).

Am Morgen den Buchweizen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

Karotten und Apfel waschen und grob in eine Schale raspeln.


Heidelbeeren ebenfalls waschen und dazugeben.

Die Orange halbieren und mit einer Zitruspresse den Saft auspressen. Zusammen mit dem Buchweizen und dem Zimt zu den restlichen Zutaten geben und alles vorsichtig vermengen.



Die Heidelbeeren sind zum Beispiel austauschbar durch die Kerne des Granatapfels oder Himbeeren





Als Brot oder  
Kuchen auch für  
Unterwegs super!

## BANANENBROT

### ZUTATEN

- + 460G VOLLREIFE,  
GESCHÄLTE BANANEN
- + 125G BUCHWEIZEN-  
VOLLKORNMEHL
- + 50G KOKOSRASPELN
- + 50G DATTELN
- + 75G GEMAHLENE  
MANDELN
- + 100G KOKOSÖL
- + ZIMT, VANILLE UND  
KARDAMOM NACH  
GESCHMACK

1 KASTENFORM

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kokosöl in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen.

Während das Öl schmilzt die Bananen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Brei entstanden ist.

Datteln grob in Stücke hacken und mit den restlichen trockenen Zutaten in die Schüssel zu dem Bananenmus geben. Geschmolzenes Kokosöl dazugießen und alles mit einem Schneebesen gut verrühren.

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und ca.90 Min auf mittlerer Schiene backen. Ich habe extra eine niedrigere Temperatur und eine längere Backzeit gewählt, in der Hoffnung, das so noch etwas mehr an guten Stoffen im Bananenbrot erhalten bleiben. Solltest du diese Zeit nicht haben, mach es einfach umgekehrt: Temperatur rauf auf 180°C und Zeit runter auf 1 Stunde.

## GOLDENE MILCH

### ZUTATEN

- + 200ML PFLANZENMILCH  
(Z.BSP. MANDEL- ODER  
HAFERMILCH)
- + 50ML WASSER
- + 2TL KOKOSÖL
- + 2TL KURKUMA
- + 1/4TL GEM.INGWER
- + 1/2TL ZIMT
- ETWAS PFEFFER
- ERYTHRIT ODER STEVIA
- ZUM SÜSSEN NACH BELIEBEN

### ZUBEREITUNG

Das Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen und alle Gewürze darin ca.3min anrösten. Danach mit dem Wasser ablöschen und cremig rühren.

Pflanzenmilch dazugießen und erwärmen. Nach Belieben süßen (mir schmeckt es komplett ohne Süße) und noch heiß genießen.

### TIPP

Das Kurkuma in Kombination mit den anderen Gewürzen in diesem Getränk ist entzündungshemmend und so ist die goldene Milch besonders in der nassen, kalten Jahreshälfte eine echte Unterstützung für den Körper.



Rezept für die  
Gewürz-Trink-  
schokolade auf  
Seite 78



## GLUTENFREIE SUPERFIT-BRÖTCHEN

### ZUTATEN

- + 400G BUCHWEIZEN-VOLLKORNMEHL
- + 100G KASTANIENMEHL (ODER EBENFALLS BUCHWEIZEN)
- + 16G FLOHSAMENSCHALEN, GEMAHLEN
- + 1/2TL STEINSALZ
- + 1TL REINWEINSTEIN-BACKPULVER
- + 1TL NATRON
- + 1TL BROTGEWÜRZ (ANIS, FENCHEL, KÜMMEL, KORIANDER)
- + 600ML WASSER

Menge ergibt ca. 9 Brötchen

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schale geben, gleichmäßig verrühren und ein paar Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig etwa 9 gleich große Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Nach Belieben mit Leinsaat, Hanfsamen oder Kümmel bestreuen.

Die Brötchen in der Mitte des Backofens ca. 20min backen und gerne noch warm genießen.

### TIPP:

Kokosöl ist eine leckere Butter-Alternative und zählt ebenfalls zu den Superfoods.

Das Rezept für den Fruchtaufstrich findest du auf Seite 99.

# MITTAGESSEN

...für einen Extra-Energieschub  
in der Mitte deines Tages -  
ganz ohne Couchfeeling danach

**Mittag** ist die Mahlzeit des Tages, wo die Verdauung am besten arbeitet. Zu dieser Mahlzeit können also auch mal Dinge gegessen werden, die der Körper nicht so leicht verarbeiten kann, wie beispielsweise Kartoffeln oder Hülsenfrüchte. Auch Rohkost kann zur Mittagszeit genossen werden - Am Abend sollte auf rohes Obst und Gemüse generell verzichtet werden.

Versuche möglichs vielfältig zu Essen und immer wieder unterschiedlichste gesunde Kohlenhydratquellen einzubauen. Reis, Hirse, Buchweizen, Haferkleie, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln und Süßkartoffeln sind nur ein Teil der großen Palette an Lebensmitteln, die uns dafür zur Verfügung stehen.

## IDEEN

- \* Salat
- \* Reis mit Gemüse
- \* Linsennudeln mit Pesto
- \* Risotto
- \* (glutenfreie) selbstgemachte Pizza
- \* Suppe
- \* Kartoffel-Rösti
- \* Pellkartoffeln
- \* Gemüse-Curry
- \* Gesunder Kaiser-Schmarrn
- \* Gemüse-Bratlinge
- \* Mediterraner Nudelsalat





## MEDITERRANER NUDELSALAT

### ZUTATEN

- + 250G LINSEN-,  
ERBSEN- ODER  
VOLLKORNNUDELN
- + 50G KAPERN
- + 180G GETROCKNETE  
TOMATEN IN ÖL
- + 2-3 LAUCHZWIEBELN
- + 200G KIRSCHTOMATEN
- + 100G CASHEW-ODER  
PINIENKERNE
- + BASILIKUMBLÄTTER
- + 1EL BALSAMICOESSIG  
(ZUCKERFREI)
- + OLIVENÖL
- + STEINSALZ UND PFEFFER

### OPTIONAL:

- OLIVEN
- RUCOLA
- FRISCHER SPINAT

### ZUBEREITUNG

Nudeln in ausreichend Wasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Kirschtomaten und Lauchzwiebeln waschen, Tomaten halbieren und Zwiebeln in feine Röllchen schneiden und zu den Nudeln geben.

Das Öl der getrockneten Tomaten in die Schüssel zu den Nudeln gießen, die Tomaten in mittelgroße Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten vorsichtig unter die Nudeln heben.

Den Salat am besten etwa eine Stunde ziehen lassen, er schmeckt aber auch schon davor einfach nur köstlich nach Urlaub.

## ROTES PESTO

### ZUTATEN

- + 180G GETROCKNETE TOMATEN IN ÖL
- + 2-3 KNOBLAUCHZEHEN
- + 100G CASHEW-ODER PINIENKERNE
- + CA.12 BLÄTTER BASILIKUM
- + 3EL HEFEFLOCKEN
- + 6EL OLIVENÖL
- + 1TL FRISCHER, GEHACKTER ROSMARIN
- + STEINSALZ UND PFEFFER NACH GESCHMACK

### ZUBEREITUNG

Zuerst alle Zutaten, auch das Öl der getrockneten Tomaten, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürrierstab grob mixen. Es sollte noch stückig sein.

Danach...ach warte mal...das wars ja schon! :)

## GRÜNES PESTO

Für ein grünes Pesto lasst ihr einfach die getrockneten Tomaten weg und nehmt dafür viel frische Kräuter eurer Wahl. Petersilie und Basilikum schmecken gut zusammen. Auch Zitronenmelisse ist geschmacklich eine tolle, frische Ergänzung.

Noch gesünder wird es mit ein paar Wildkräutern - Löwenzahn, Spitzwegerich und Co. geben dem grünen Pesto eine ganz besondere Note.



Das Pesto schmeckt auch als Brotaufstrich fantastisch!



## SCHWEDENKARTOFFELN

### ZUTATEN

- + 1 KG BIO-KARTOFFELN
- + 10 EL OLIVENÖL
- + 3 KNOBLAUCHZEHEN
- + 2 TL GETR. ROSMARIN
- + 2 TL GROBES STEINSALZ
- + 2 TL EDELSÜSSENS  
PAPRIKAPULVER
- + DAZU SCHMECKT EIN  
FRISCHER SALAT

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste kräftig abwaschen und etwas abtrocknen. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nun kommt der wichtigste Teil der den Schwedenkartoffeln ihr charakteristisches Aussehen verleiht: die Einschnitte. Es sieht irgendwie kompliziert aus, aber wenn man den Dreh erstmal raus hat, ist es gar nicht schwer. Der Trick dabei ist folgender: Ihr legt euch jeweils eine der Kartoffeln auf einen Esslöffel, als würdet ihr ein Eierlaufen veranstalten wollen. Nun schneidet ihr vorsichtig mit einem kleinen Küchenmesser in dichten Abständen bis zur Löffelkante hinunter. Der Löffel hilft euch, dass die Kartoffel nicht in Scheiben geschnitten wird, sondern eher so etwas wie ein Fächer entsteht. Schneidet alle Kartoffeln auf diese Weise.

Nun rührt ihr in einem kleinen Schälchen Olivenöl, durchgepresste Knoblauchzehen, Rosmarin, Steinsalz und Paprikapulver zu einer Marinade an.

Anschließend wälzt ihr eine Kartoffel nach der anderen in dem gewürzten Öl. Vergesst bitte dabei nicht die Kartoffeln vorsichtig aufzufächern. Je besser sich das Öl in allen Rillen verteilt, desto besser schmecken die Kartoffeln am Ende. Hier kann man also ruhig etwas Zeit investieren. Es lohnt sich. Ist eine Kartoffel ausreichend mariniert, legt ihr sie auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech und macht so weiter bis alle Kartoffeln fertig sind.

Nun müssen die Kartoffeln 1 Std auf mittlerer Schiene backen, bis sie außen knusprig und innen schön weich sind. Zuhause sind wir uns einig: Für uns gibt es keine leckerere Art Kartoffeln zuzubereiten.

# KAISERSCHMARRN

## ZUTATEN

- + 225G DINKEL-VOLLKORNMEHL
- + 80G HAFERFOCKEN
- + 3-4EL ERYTHRIT
- + 450ML PFLANZENMILCH (Z.BSP.HAFERMILCH)
- + 100ML WASSER MIT SPRUDEL
- + 75ML KOKOSÖL (FLÜSSIG NACH DEM ERWÄRMEN) + ETWAS ZUM AUSBACKEN
- + 2TL WEINSETEIN- BACKPULVER
- + 1/2TL GERIEBERNE ZITRONENSCHALE
- + BOURBON-VANILLE-PULVER NACH GESCHMACK

## ZUBEREITUNG

Zuerst müssen die Haferflocken im Standmixer fein gemahlen werden.

Anschließend alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und mit einem Handmixer Hafermilch und flüssiges Öl kräftig unterrühren. Zuletzt noch das Mineralwasser unterheben und den cremigen Teig kurz beiseite stellen.

In einer beschichteten Pfanne 1-2El Kokosöl erhitzen und den Teig eingießen. Bei mittlerer Hitze den Teig etwa goldgelb werden lassen und ihn vorsichtig wenden. Auf der anderen Seite ebenfalls leicht anbraten und ihn anschließend in Stücke reißen. Und: Ja verdammt, das darf wild aussehen!

---

Am besten schmeckts uns mit den Klassikern Apfelmus oder heiße Kirschen.





# ABENDESSEN

...um ganz bei sich anzukommen und den Tag ausklingen zu lassen

**Abends** sollten die Gerichte möglichst leicht verdaulich und nicht zu üppig und fettreich sein. Auch Rohkost sollte am Abend vermieden werden, weil sie zur Verarbeitung viel Verdauungskraft benötigt.

Je üppiger wir am Abend essen, desto weniger kann unser Körper regenerieren. Wenn unser System mit der Verdauung beschäftigt ist, können zeitgleich nur schwer Schwachstellen repariert und alte Zellen erneuert werden.

Leichte Kost ist besonders in der Darmkur zu beachten, da unser Körper mit dem Ausleiten von Giftstoffen beschäftigt ist und wir ihm so optimal den Rücken freihalten können.

## IDEEN

- \* Suppe
- \* gebackenes Gemüse
- \* Gemüsesoße mit glutenfreien Getreidearten wie Hirse, Buchweizen, Quinoa oder Amaranth
- \* Buchweizennudeln mit Pesto
- \* Glutenfreie Brötchen mit Aufstrich
- \* Gemüse-Curry
- \* Glutenfreies Wohlfühlknäcke
- \* Sesam-Süßkartoffeln
- \* Gurken in Senf-Sauce
- \* Grünkohlchips



## RADIESCHEN-CREMESUPPE

### ZUTATEN

- + 1 BUND RADIESCHEN
- + 1/2 BUND PETERSILIE
- + 700ML GEMÜSEBRÜHE
- + 1GR. ZWIEBEL
- + 1 KNOBLAUCHZEHE
- + 3EL BUCHWEIZEN-  
VOLLKORNMEHL
- + 2EL KOKOSÖL
- + STEINSALZ, PFEFFER  
UND MUSKAT NACH  
GESCHMACK

### ZUBEREITUNG

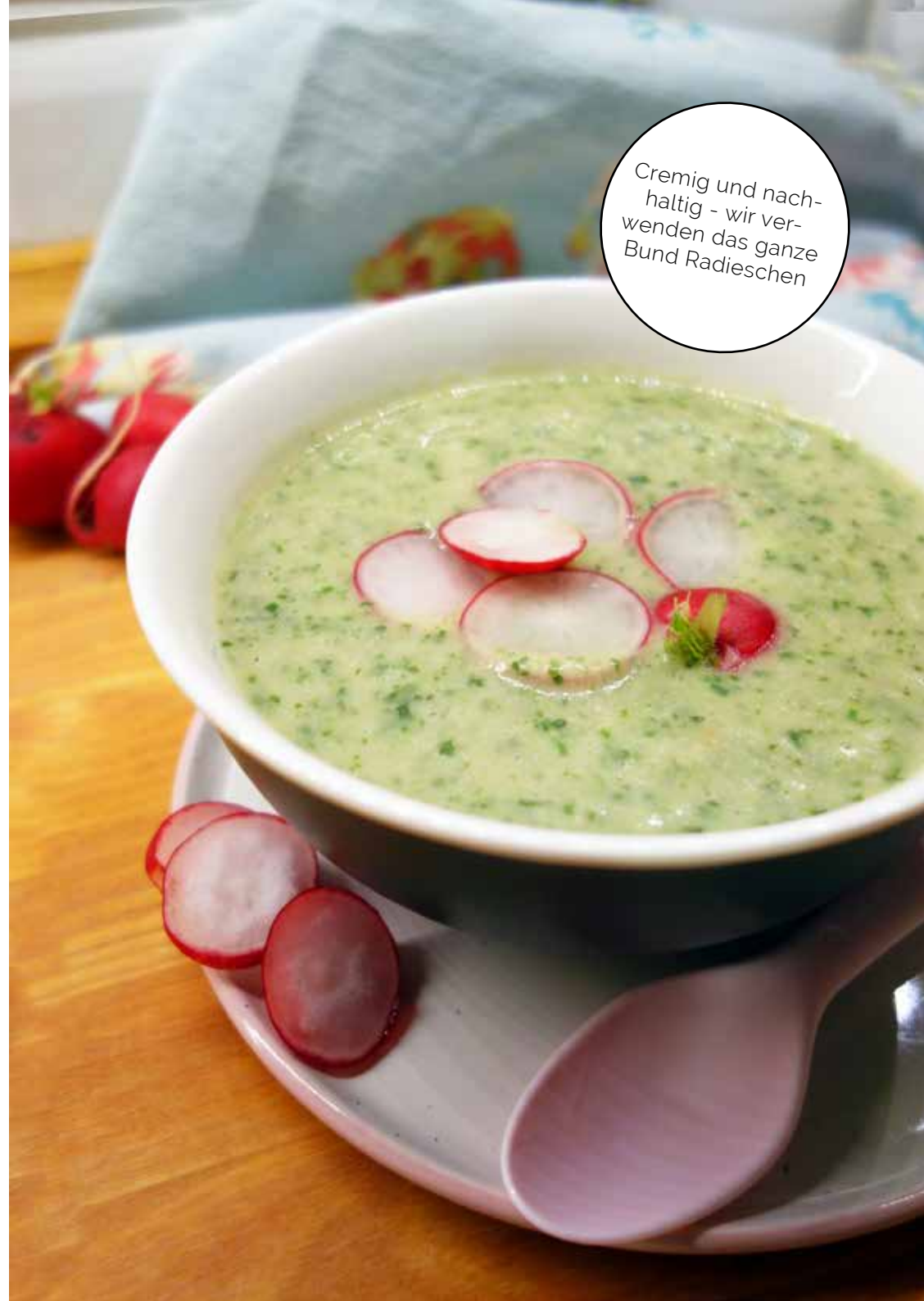
Zuerst das Kokosöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, zusammen zu dem Öl in den Topf geben und kurz anbraten.

Währenddessen die Radieschen gründlich putzen und in dünne Scheiben schneiden. Bis auf eine Handvoll (für die spätere Deko) alle Radieschenscheiben in den Topf geben und kurz andünsten.

Das Buchweizenmehl über das Gemüse streuen und eine Art Mehlschwitze machen. Anschließend zügig mit der Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca. 5Min bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Danach das Radieschengrün und die gewaschene Petersilie (auch hier ein wenig für die Deko aufheben) zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Steinsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit den übrigen Radieschenscheiben und der Petersilie genießen.

Cremig und nachhaltig - wir verwenden das ganze Bund Radieschen





## SESAM-SÜSSKARTOFFELN MIT DIP

### ZUTATEN

- + 2 GROSSE SÜSS-KARTOFFEL (CA. 1KG)
- + 4EL SESAM
- + 5EL OLIVENÖL
- + 2EL GETR. KRÄUTER DER PROVENCE
- + 1EL EDELSÜSSES PAPRIKAPULVER
- + STEINSALZ NACH GESCHMACK

### DIP

- + 200G PFLANZENJOGHURT, NATUR (OHNE ZUCKER) GERNE KOKOS-ODER SOJAJOGHUT
- + 40G RUCOLA
- + 2 TOMATEN (CA. 160G)
- + 1TL SENF (ZUCKERFREI)
- + 2EL HEFEFLOCKEN

### ZUBEREITUNG

Zuerst den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und mit Schale in mundgerechte, aber nicht zu kleine Würfel schneiden.

In einer großen Schale das Öl mit Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen, die Süßkartoffelwürfel darin wälzen und mit dem Sesam bestreuen und gleichmäßig verteilen.

Die marinierten Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 30Min auf mittlerer Schiene backen.

Für den Dip den Rucola und die Tomaten waschen, kleinschneiden und unter den Pflanzenjoghurt rühren. Hefeflocken und Senf ebenfalls dazugeben und ziehen lassen, bis die Süßkartoffeln fertig sind. Beides zusammen genießen!

## GURKEN IN SENF-SAUCE

### ZUTATEN

- + 2 SALATGURKEN
- + 1 ZWIEBEL
- + 2EL BUCHWEIZEN-  
VOLLKORNMEHL
- + 150ML GEMÜSEBRÜHE
- + 150ML PFLANZENMILCH
- + 2-3EL SENF, ZUCKERFREI
- + 1EL DILLSPITZEN  
(FRISCH ODER TK)
- + 1TL ZWIEBELPULVER
- + 1 KNOBLAUCHZEHE
- + 2EL KOKOSÖL

### ZUBEREITUNG

In einer großen Pfanne das Kokosöl erhitzen.


Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und kurz andünsten. Währenddessen die Salatgurken schälen, die Enden entfernen und beide in mundgerechte Splinte teilen. Gib die Gurken mit in die Pfanne und schmore sie ca.10 Min.

Bereite in der Zwischenzeit schonmal eine kräftige Gemüsebrühe vor und stell dir die restlichen Zutaten zurecht. Wenn die Gurken ausreichend weich sind, streust du das Buchweizenmehl in die Pfanne und vermengst alles gut. Danach schnell mit Gemüsebrühe ablöschen und kräftig rühren.

Wenn alles etwas eindickt die Pflanzenmilch dazugeben und Senf, Dillspitzen und Zwiebelpulver unterrühren

Am besten schmecken die Senf-Gurken mit Pell- oder Stampfkartoffeln, aber auch mit Quinoa oder Reis.





Bunter Gemüseteller gegen graues Herbstwetter!

## OFENGEMÜSE MIT DIP

### ZUTATEN

- + 4 KARTOFFELN
- + 2 GROSSE ZWIEBELN
- + 2 KNOLLEN ROTE BEETE
- + 4 KAROTTEN
- + 1 HOKKAIDOKÜRBIS
- + 2 ROTE SPITZPAPRIKA
- + 2TL STEINSALZ
- + ETWAS PFEFFER
- + 2TL GETR. ROSMARIN
- + 2TL GETR. THYMIAN
- + 1TL EDELSÜSSES PAPRIKAPULVER
- + 5EL OLIVENÖL

### DIP

- + 200G PFLANZENJOGHURT, NATUR (OHNE ZUCKER) GERNE KOKOS-ODER SOJAJOGHUT
- + FRISCHE, GEHACKTE KRÄUTER (ODER TK) NACH GESCHMACK
- + 1KL. ZWIEBEL
- + 1TL SENF (ZUCKERFREI)
- + STEINSALZ NACH GESCHMACK

### ZUBEREITUNG

Zuerst den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nun müssen Kartoffeln, Rote Beete, Karotten, Kürbis, Pastinaken und Paprika kräftig mit einer Bürste abgewaschen werden, denn sie kommen alle mit Schale in den Ofen.

Anschließend die Zwiebeln schälen und den Kürbis halbieren und von seinem Stielansatz und den Kernen befreien.

Das komplette Gemüse ganz nach eurem Geschmack in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Rote Beete dabei zum Beispiel nur vierteln, Karotten und Pastinaken in lange Streifen schneiden und so weiter.

Aus dem Öl, den Kräutern, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel eine Marinade rühren. Darein gebt ihr das geschnittene Gemüse und mengt es ordentlich durch, bis alles einen leichten Ölfilm hat.

Das Gemüse auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Darauf achten, dass sich die Stücke nach Möglichkeit nicht oder nur wenig überlappen. Anschließend ca. 45-60Min backen, je nach gewünschtem „Knatschfaktor“.

### TIPP

Mach deinen eigenen Mix! Du magst keine Pastinaken? - Kein Problem. Nimm einfach eine große Süsskartoffel. Du hast keine Kartoffeln mehr im Haus? - Bereite einfach ein paar mehr Karotten zu.

# GRÜNKOHLCHIPS

## ZUTATEN

- + 100G GRÜNKOHLBLÄTTER  
OHNESTIEL UND MITTEL-  
STRANG
- + 2EL OLIVENÖL
- + 3EL HEFEFLOCKEN
- + 1TL ZWIEBELPULVER
- + 1TL EDELSÜSSES  
PAPRIKAPULVER
- + STEINSALZ NACH  
GESCHMACK

## OPTION:

WIRD GENAUSO LECKER  
MIT WIRSING

## ZUBEREITUNG

Zuerst den Backofen auf 180°C Ober-/  
Unterhitze vorheizen.

Den Grünkohl gründlich waschen und  
so gut wie möglich trockentupfen oder  
schleudern. Die Blätter in mundgerech-  
ten Stücken vom Stiel des Kohls zupfen  
und in eine große Schale geben. Aber  
bitte daran denken, dass die Blätter im  
Ofen noch ordentlich schrumpfen, also  
nicht zu klein.

Das Olivenöl über die Kohlblättchen  
gießen und mit den Händen vorsichtig  
vermischen, bis jedes Blatt mit Öl um-  
mantelt ist.

Nun die Hefeflocken, das Zwiebelpulver,  
das Paprikapulver und das Salz über den  
Grünkohl streuen und ebenfalls mit den  
Händen vorsichtig einarbeiten.


Wenn alles gut verteilt ist werden die  
Chips so auf ein mit Backpapier aus-  
gelegtes Blech gegeben, dass sie sich  
nach Möglichkeit nicht überlappen. Im  
Zweifel lieber noch ein zweites Blech  
danach machen, weil die Chips sonst  
nicht knusprig werden.

Nun müssen die Grünkohlchips für  
5-10Min in den Ofen. Ab der fünften  
Minute bitte tatsächlich vor dem Ofen  
stehenbleiben und die Chips anstarren.  
Sie können binnen Sekunden verbren-  
nen.  
Ich genieße sie am liebsten noch warm.

---

Gerne mache ich die Chips in größerer  
Menge und esse sie als Abendessen  
oder mit etwas Kartoffelpüree.



A close-up, slightly blurred photograph of a white bowl filled with oatmeal. The oatmeal is topped with several slices of fresh strawberries and a few almonds. The background is a soft, out-of-focus white.

Wird dein Mileu von den schlechten Darmbakterien dominiert, verlangen Sie die ganze Zeit nach Zucker und anderen Gesundheitskillern  
- Heißhunger vorprogrammiert.  
Eine Darmkur unterstützt deine guten Darmbakterien, hungert die schlechten aus und sorgt somit für ein gutes Bauchgefühl.



## DEINE DARMKUR MIT MEHRWERT

WENN DU DICH BEI DEINER DARMKUR FÜR DIE ZUSATZKOMPONENTEN **SOLIS RAW CACAO & MUSHROOM**, **SOLIS GREEN MEDLEY** ODER **SOLIS PURPLE FLASH** ENTSCIEDEN HABEN SOLLTEST, FINDEST DU AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN EIN PAAR LECKERE, EINFACHE REZEPTE.





\*\*\*

**MEHR  
GENUSS**



## SOLIS RAW CACAO&MUSHROOM - TEAMWORK MAKES THE DREAMWORK

Superfoods sind einzeln für sich schon eine Wucht, aber zusammen entfalten sie noch einmal ein ganz anderes Potenzial.

Superfoods, die reich an Antioxidantien sind, wie der rohe Kakao, potenzieren die Wirkung von so großartigen Heilpilzen wie Reishi und Chaga. Die synergetische Kraft ist um ein Vielfaches größer, als wenn man die Power-Pakete der Natur einzeln genießt.

Allerdings hat auch jedes für sich einen riesigen Nutzen für unser Wohlbefinden und zur Förderung positiver Emotionen.

Roher Kakao kann von all den wunderbaren Lebensmitteln auf unserer Erde den höchsten Gehalt an Antioxidantien vorweisen. Sein Spektrum an basischen Mineralstoffen und Spurenelementen ist zudem riesig. Auch der „Glücksstoff“ Anandamid, den wir Menschen nach sportlicher Betätigung bilden, wurde bislang nur in seiner Frucht gefunden. Zur Unterstützung dieses Gefühls tragen noch weitere Stoffe im rohen Kakao bei, die zum Beispiel auch gebildet werden, wenn wir verliebt sind. Wie schön da erst die Vorstellung ist, mit einem leckeren rohen Kakao auf dem Sofa zu sitzen und ganz ohne Zutun in einem Gefühl von Verliebtheit und Erfolg zu schwelgen. Weiteren positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden nimmt der Kakao durch seine stimmungsaufhellende Wirkung, Steigerung der Konzentration, Verminderung von Ängsten und Verbesserung der Stressabwehr, um nur ein paar wenige zu nennen.

Verarbeitete Schokoladenprodukte haben diese „Superkräfte“ nicht. Durch Erhitzen des rohen Kakaos werden viele seiner positiven Eigenschaften ins Gegenteil verkehrt und der beigefügte Zucker in den Produkten tut dann sein Übriges.

Bei den Maya und Azteken wurde die rohe Kakaobohne sogar als Zahlungsmittel verwendet und war wertvoller als Gold

Ein ähnlich hohes Ansehen erfährt auch die Maca-Pflanze. Sie gilt als traditionelles Nahrungs- und Heilmittel der Urvölker Südamerikas. Die positiven Wirkungen, die die ballaststoffreiche Wurzel auf unseren Körper haben soll, sind vielfältig. Unter anderem wird Maca nachgesagt zur Knochengesundheit beizutragen, natürliches Aphrodisiakum und Potenzmittel zu sein, Ängste zu reduzieren und Depressionen entgegenzuwirken.

Die Wurzel steigert das allgemeine Wohlbefinden und die Stressabwehr, kann Wechseljahrsbeschwerden lindern und die Immunabwehr stärken.

Maca und der Heilpilz Reishi sind zudem zwei ganz besondere Superfoods, denn sie sind sogenannte Adaptogene. Diese wunderbaren Stoffe der Natur haben die Möglichkeit alle Prozesse in unserem Körper zu regulieren. Ungleichgewichte und Belastungen können so ausgeglichen und Körper, Psyche und Seele harmonisiert werden. Die Anpassung an die Bedingungen und Widrigkeiten des Lebens werden erleichtert.

Den Reishi-Pilz nennt man auch den „Pilz des ewigen Lebens“. So ist es wohl nur logisch, dass angeblich auch Altersflecken durch das regelmäßige Genießen von Reishi verschwinden sollen.

Kaum ein anderer Heilpilz findet so vielfältige Anwendung. Kein Wunder - ist er doch auf der ganzen Welt zu finden.

In China wird der Reishi-Pilz seit über 4000 Jahren zu Heilzwecken bei diversen gesundheitlichen Herausforderungen verwendet. Seine Vielzahl an gesundheitsförderlichen Wirkstoffen, macht ihn zum „Mittel der Wahl“ bei Entzündungen, Schlafproblemen, Asthma, Bluthochdruck, Magengeschwüren, Herzerkrankungen, allgemeiner Immunschwäche und vielem mehr.

Zwei Gruppen ganz besonderer Stoffe sind dabei besonders im Fokus - Polysaccharide, die eine virenfeindliche Wirkung haben und die Triterpene, die antibakteriell, entzündungshemmend, histaminsenkend und ganzheitlich beruhigend auf den Körper wirken.

Auch in Deutschland wächst der Heilpilz unter dem Namen „Glänzender Lackporling“ überwiegend an Laubbäumen.

Ein ganz anderer Baum ist der Baobab, der sogenannte Afrikanische Affenbrotbaum. Er ist in Afrika so hoch geschätzt und unentbehrlich, dass sogar ganze Dörfer umziehen, wenn der Baobab stirbt, um sich einen neuen Baum zu suchen und an ihm niederzulassen.

Die Frucht des Baums ist reich an Polyphenolen. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, welche als stark antioxidativ, entzündungshemmend und krebsvorbeugend gelten. In einer Studie wurde bereits die heilsame Wirkung auf einen Reizdarm belegt und auch eine Reduzierung des Blutzuckeranstiegs durch den Konsum der Baobab-Frucht konnte nachgewiesen werden.

Ein weiterer besonderer Heilpilz ist der Chaga-Pilz, auch bekannt unter dem Namen Schiefer Schillerporling. Er hat eine stark reinigende Wirkung auf unseren Körper. Zudem hat er eine, in Studien bewiesene, starke Wirkung auf unser Immunsystem. Er reagiert dabei nahezu „intelligent“ auf das, was wir benötigen. Er kann sowohl stimulierend auf das Immunsystem wirken, als auch ein hyperaktives Immunsystem beruhigen. In Forschungen wird derzeit sogar ein starkes Antikrebs-Potenzial vermutet. In Russland gilt der Chaga daher seit langem als traditionelles Heilmittel und wird dort in Apotheken als Pflanzenauszug verkauft und begleitend in der Krebstherapie angewandt.

Und zur guter letzt noch der Zimt. Die Zimtrinde ist so viel mehr als ein Gewürz. Im Ayurveda und der Traditionell Chinesischen Medizin ist er nicht wegzudenken. Sein Wirkspektrum reicht von desinfizierend, über krampflösend, durchblutungsfördernd, beruhigend bis hin zu stimmungsaufhellend und kann uns somit nicht nur in der Weihnachtszeit unterstützen.

Mischt man nun all diese Zutaten in bester Qualität zu einem Kakaotränk, erhält man einen Superhelden-Drink, der seines Gleichen sucht. Das ist dann nicht nur „Naschen ohne Reue“ sondern „Naschen für ein langes, gesundes Leben“.

Könnte es schöner sein?



## KRAFT DER NATUR

EIN BECHER HERRLICH  
AROMATISCHER ROHKAKAO,  
IST WIE EINE UMARMUNG,  
WIE GEBORGENHEIT UND LIEBE,  
DIE WIR UNS DURCH SEINEN  
GENUSS SELBT SCHENKEN KÖNNEN.



## MANDEL-MAGIE

### ZUTATEN

- + 100G HELLES MANDELMUS
- + 1 GEH.TL SOLIS  
RAW CACAO&MUSHROOM
- + 1MS BOURBON-VANILLE
- + 1 TL ERYTHRIT  
(OPTIONAL-SIEHE TIPP)

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermengen und cremig rühren.

Zum Schluss ein paar Tropfen Wasser hinzufügen und verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Durch das Wasser emulgiert das Fett im Mandelmus und der Aufstrich wird cremiger und läuft später nicht vom Brot.

## HASELNUSS-HIMMEL

### ZUTATEN

- + 100G HASELNUSSMUS
- + 2 GEH.TL SOLIS  
RAW CACAO&MUSHROOM
- + 1MS BOURBON-VANILLE
- + 1 TL ERYTHRIT  
(OPTIONAL-SIEHE TIPP)

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermengen und cremig rühren.

#### TIPP:

Das Erythrit am besten vor dem Verrühren mit den anderen Zutaten in einem Blender fein mahlen bis es wie Puderzucker ist. Dann wird die Masse homogener.

Alternativ können auch andere natürliche Süßungsmittel benutzt werden, wie Dattelpaste (Datteln püriert mit etwas Wasser) oder Stevia. Je nach gewähltem Süßungsmittel, ändert sich auch der Geschmack des Aufstriches und man kann etwas variieren und experimentieren.

Mir schmeckt der Aufstrich auch ganz ohne zusätzliche Süße.  
(Rezept für die glutenfreien Brötchen auf dem Foto siehe Seite 37)

## CHOCO-KISS-BALL

### ZUTATEN

- + 40G KOKOSRASPELN
  - + 50G BLANCHIERTE  
MANDELN
  - + 30G ERYTHRIT
  - + 1MS BOURBON-VANILLE
  - + 1-2EL HELLES MANDELMUS
- 
- + 2TL SOLIS RAW CACAO  
&MUSHROOM  
(ZUM WÄLZEN)

Menge ergibt ca. 10 Bällchen.

### ZUBEREITUNG

Kokosraspeln, Mandeln, Erythrit und Vanille in einen Blender/Mixer geben und zu einer feinen Masse mahlen.

Nach und nach 1-2 El helles Mandelmus dazugeben und mit den Händen oder dem Löffel zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.

2 Tl Solis Raw Cacao & Mushroom auf einen kleinen Teller geben, aus der Masse ca. 10 Kugeln formen und gleichmäßig im Solis wälzen.

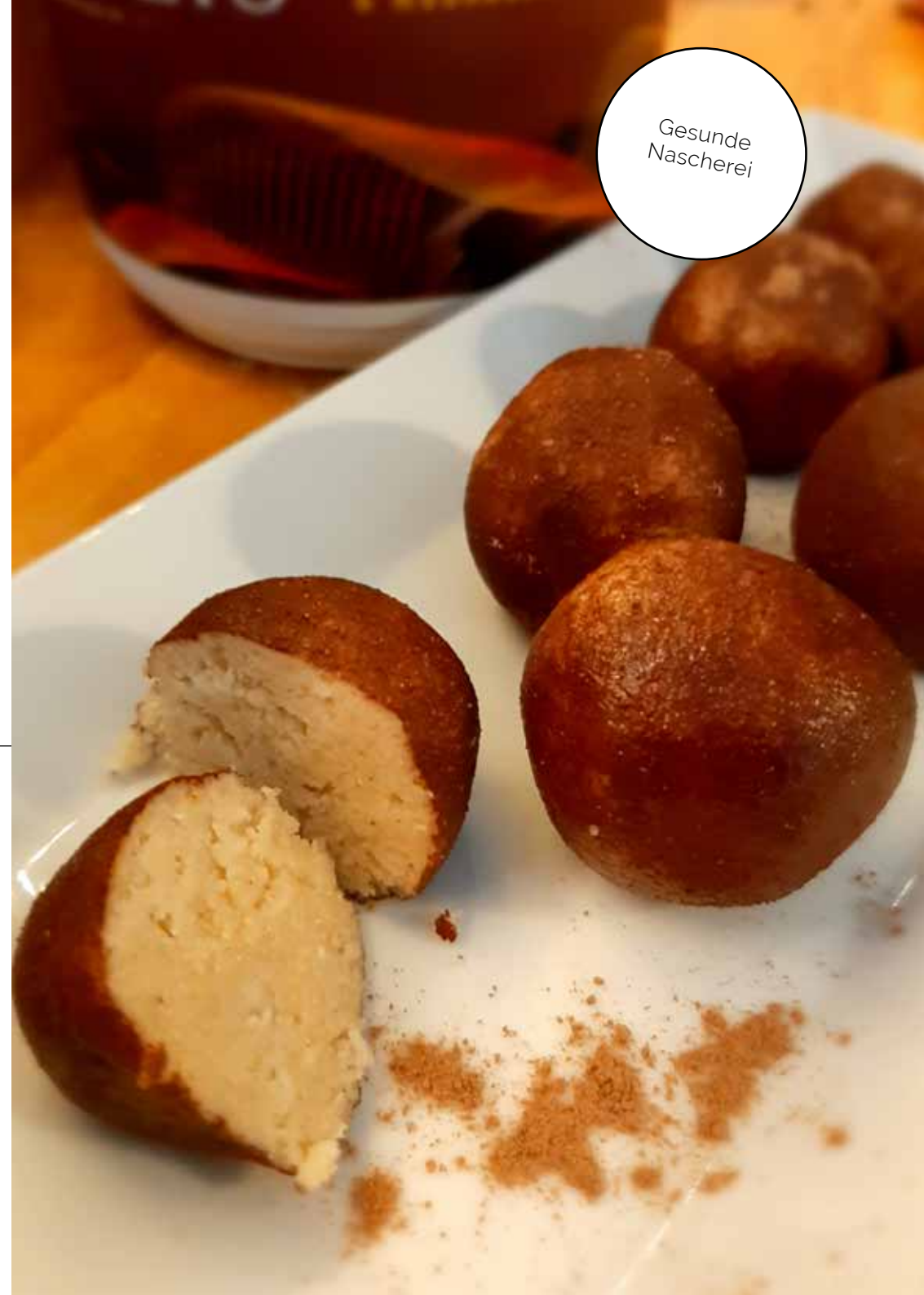
Die Kugeln noch so lange in den Händen rollen, bis sie etwas dunkler werden, damit das Pulver gut an den Bällchen haftet.

Im Kühlschrank aufbewahren.

### VARIANTE

Wenn es schokoladiger sein soll, kann natürlich auch in die Mandelmasse 1 Tl Solis Raw Cacao & Mushroom eingearbeitet werden.

Gesunde  
Nascherei





## FRÜHSTÜCKS-QUINOA

### ZUTATEN

- + 100G QUINOA,  
DREIFARBIG
- + 150ML PFLANZENMILCH
- + 2TL SOLIS RAW CACAO &  
MUSHROOM
- + 2TL ERYTHRIT  
(ODER SÜSSE NACH  
GESCHMACK)

### TOPPING

- + 2TL HELLES MANDELMUS
- + 20G BLANCHIERTE  
MANDELN, GEHACKT
- + 10G GESCHÄLTE  
HANFSAMEN
- + 10G KAKAONIBS
  
- + FRISCHES OBST NACH  
WUNSCH

Menge ergibt 2 kleine oder eine große Portion.

### ZUBEREITUNG

Quinoa in ein Sieb geben und gründlich abspülen. Anschließend in einem Kochtopf mit der Pflanzenmilch zum Kochen bringen und unter geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Quinoa vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.  
Nun das Solis unter die Quinoa-Masse rühren und nach Belieben toppen.

Ich liebe es üppig und nahrhaft. Deshalb kommt auf mein Frühstück gerne etwas helles Mandelmus, gehackte Mandeln, Hanfsamen und Kakaonibs.

Wer es etwas leichter und im Sommer eventuell frischer mag, kann auch gerne Beeren oder sein persönliches Lieblingsobst auf das Frühstücks-Quinoa geben.

### TIPP:

In der Vorweihnachtszeit darf es auch gerne mal etwas geriebene (unbehandelte) Orangenschale sein und ein Hauch der schönsten Weihnachtsgewürze. Das macht dann nicht nur satt, sondern sorgt definitiv für wohlige Stimmung und Vorfreude.

## GEWÜRZ-TRINK-SCHOKOLADE

### ZUTATEN

- + 250ML UNGESÜSSTE PFLANZENMILCH (REIS-ODER HAFERMILCH)
- + 2TL(CA.7G) SOLIS RAW CACAO&MUSHROOM
- + 2TL ERYTHRIT
- + 1/2TL GERIEBENE ORANGENSCHALE (BIO!)
- + 1/2TL ZIMT
- + 1EL HELLES MANDELMUS

Menge ergibt eine Tasse.

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Blender/Mixer füllen und ein paar Sekunden mixen.

#### TIPP:

Wenn ein Mixer nicht vorhanden ist, funktioniert es auch mit einem Pürrierstab.

## KICKSTARTER

### ZUTATEN

- + 300ML PFLANZENMILCH
- + 90G HAFERFLOCKEN
- + 2TL SOLIS RAW CACAO&MUSHROOM
- + 2TL ERYTHRIT ODER 1 BANANE

Menge ergibt eine große Tasse.

### ZUBEREITUNG


Zuerst die Haferflocke fein im Mixer mahlen.

Anschließend alle anderen Zutaten hinzugeben und 1 Minute durchmischen, bis eine cremige Masse entstanden ist.

#### TIPP:

Wenn Du etwas Zeit hast, lasse den Shake noch 10 Minuten quellen und mixe ihn dann nochmal kurz durch vor dem Trinken. Das erhöht die Verdaulichkeit und der Shake für den perfekten Start in den Tag wird herrlich cremig.





Wenn ihr die Schokolade auf einem Blech ausgießt, könnt ihr sie auch noch nach Belieben mit Nüssen, Saaten, Kakaonibs und Co. toppen...

## PURES SCHOKOGLÜCK

### ZUTATEN

- + 90G KAKAOBUTTER
- + 100G HELLES MANDELMUS
- + 30G SOLIS RAW CACAO & MUSHROOM
- + 40G ERYTHRIT
- + 1/2TL BOURBON-VANILLE

Menge ergibt ca.2 Tafeln Schokolade.

### ZUBEREITUNG

Kakaobutter unter geringer Wärmezufuhr schmelzen und kurz abkühlen lassen.

Erythrit fein mahlen.

Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und in gewünschte Formen gießen. Für mindestens 30min im Kühlschrank fest werden lassen.

## SCHOKO-PARTY

### ZUTATEN

- + 90G KAKAOBUTTER
- + 100G HELLES MANDELMUS
- + 40G ERYTHRIT
- + 1/2TL BOURBON-VANILLE
- + JE 1TL SOLIS RAW CACAO & MUSHROOM, SOLIS PURPLE FLASH UND SOLIS GREEN MEDLEY

### ZUBEREITUNG

Kakaobutter unter geringer Wärmezufuhr schmelzen und kurz abkühlen lassen.

Erythrit fein mahlen.

Kakaobutter, Erythrit, Mandelmus und Vanille zu einer glatten Masse verrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen.

Je 1 Tl jedes Solis-Superfood-Pulvers auf die noch flüssige Masse setzen und nach Belieben mit einer Gabel verwirbeln - Hauchdünner Genuss!

### TIPP:

Als Formen für die Schokoladen eignen sich ganz wunderbar Silikon-Eiswürfel- oder Pralinenformen. Es gibt sie in unterschiedlichsten Motiven und Größen. Dadurch können in windeseite süße und gesunde Leckereien für und mit Kindern gezaubert werden.

## BUCHWEIZEN-PORRIDGE MIT SCHOKOLIERTEM APFEL

### ZUTATEN

- + 150G BUCHWEIZEN-KÖRNER
- + 75ML MANDELMILCH
- + 1TL ZIMT
- + 1TL ERYTHRIT
  
- + 1 APFEL
- + 1TL KOKOSÖL
- + 1TL SOLIS RAW CACAO & MUSHROOM

Menge ergibt 1 Portion

### ZUBEREITUNG

Den Buchweizen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.

Am nächsten Morgen den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Einen Teelöffel Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen und den Apfel darin mit geschlossenem Deckel und bei gelegentlichem Umrühren ca.10 Minuten dünsten.

Währenddessen den Buchweizen in einem Sieb mit Wasser abspülen und anschließend mit Mandelmilch, Zimt und Erythrit kurz in einem kleinen Topf bei geringer Hitze erwärmen. Da der Buchweizen über Nacht quellen konnte, hat sich seine Bekömmlichkeit und seine Vitalstofffülle erhöht und er kann ohne Kochen genossen werden.

Den Apfel vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.  
Zum Schluss das Solis Raw Cacao & Mushroom zum Apfel geben, gleichmäßig vermengen und über den Buchweizen geben. Genießen!

### VARIANTE

Nach Belieben können noch Nüsse über das Porridge gegeben werden.

Im Herbst schmeckt es auch toll, wenn man Birnen oder Pflaumen dünstet und sie im „Schokomantel“ auf das Porridge gibt. So wird es nie langweilig.







Großartig  
zum  
Mitnehmen!

## OVERNIGHT-OATS IN SCHOKOLADIG

### ZUTATEN

- + 200ML UNGESÜSSTE PFLANZENMILCH (REIS-ODER HAFERMILCH)
- + 30G HELLES MANDELMUS
- + 2TL SOLIS RAW CACAO & MUSHROOM
- + 15G ERYTHRIT
- + 1EL HELLE LEINSAMEN
- + 100G HAFERFLOCKEN
  
- + ETWAS HELLES MANDELMUS
- + SOLIS RAW CACAO & MUSHROOM
- + KAKAONIBS

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten, außer die Haferflocken, verrühren.

Haferflocken dazugeben, gut vermengen und in ein gewünschtes Glas geben.  
Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Am Morgen könnt ihr noch aus Mandelmus und dem Raw Cacao-Pulver eine Schokosoße rühren und über die Overnight-Oats geben. Obendrauf passen dann noch ganz wunderbar Kakaonibs.

TIPP: Reismilch ist auch ohne Zuckerzusatz sehr süß. Ich füge überhaupt kein Süßungsmittel hinzu. Probiert es aus!

## OVERNIGHT-OATS IN FRUCHTIG

### ZUTATEN

- + 200ML UNGESÜSSTE PFLANZENMILCH (REIS-ODER HAFERMILCH)
- + 30G HELLES MANDELMUS
- + 2TL SOLIS PURPLE FLASH
- + 1EL AHORNSIRUP
- + 1EL GESCHÄLTE HANFSAMEN
- + 100G HAFERFLOCKEN
  
- + FRISCHE/TK BEEREN
- + ETWAS AHORNSIRUP

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten, außer die Haferflocken, verrühren.

Haferflocken dazugeben, gut vermengen und in ein gewünschtes Glas geben.  
Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Richtig lecker: Am Morgen Lieblings-Beeren mit etwas Ahornsirup zu einer cremigen Soße mixen und über die durchgezogenen Overnight-Oats geben.

Menge ergibt 1 Glas



\*\*\*

**MEHR  
DETOX**



**SOLIS GREEN MEDLEY**

Die in dem grünen Gemüse enthaltenen Nährstoffe wie z.B. Folsäure, Antioxidantien und Magnesium stehen alle in Verbindung damit bei uns für gute Laune zu sorgen. Im Folgenden möchte ich allerdings nur einige wenige herausheben. Zu jedem einzelnen wurden ganze Bücher geschrieben und wer genaueres wissen möchte, wird schnell fündig werden.

Die Mikroalgen Spirulina und Chlorella befreien unseren Körper von Umweltgiften (Pestiziden, Weichmachern und Co.) und Schwermetallen, reinigen die Leber von Alkohol und verjüngen das Blut. Zudem gehört Chlorella zu den Lebensmitteln mit der höchsten Konzentration an „lebensspendenden“ Chlorophyll und ist damit ein hervorragender Energielieferant für mehr Vitalität, Lebensfreude und ein gut funktionierendes Immunsystem. In japanischen Studien konnte sogar bewiesen werden, dass die Einnahme von Chlorella die Bildung von weißen Blutkörperchen beschleunigt und somit Menschen unterstützt, deren Körper durch eine Chemotherapie geschwächt ist. Die Wirkung potenziert sich, wenn gleichzeitig Heilpilze wie Reishi oder Chaga konsumiert werden.

Wildkräuter sind wahre Schätze der Natur.

Klettenlabkraut zum Beispiel, gilt als „das Mittel“ zur Reinigung des Lymphsystems und trägt damit dazu bei, dass in unserem Körper alles im Fluss bleibt und wir uns wohl fühlen.

Die Brennnessel erfreut bei einem Spaziergang ohne Schuhe sicher nicht jeden, beim Blick in ihr Wirkungsspektrum sieht das allerdings schon anders aus. Sie zählt zu den ältesten Heilkräutern der Menschheit und kennt in ihrer Anwendung keine Grenzen.

Ackerschachtelhalm - im Garten zu Unrecht verhasst. Anstatt über ihn zu schimpfen, sollte er viel öfter einfach gegessen werden, denn durch seinen hohen Siliziumgehalt ist er ein wahrer Beauty-Booster.

Das auch die Aloe Vera zur strahlender Schönheit beiträgt, ist weithin bekannt. Das sie allerdings auch in unserem Körper eine enorme heilende und entzündungshemmende Wirkung entfalten kann, hat sich noch nicht so sehr herumgesprochen.

Allerdings auch die für uns heimischen Superfoods stehen den Exoten in nichts nach.

Es gibt beispielsweise kein anderes Lebensmittel, das so viel Beta Karotin enthält wie Grünkohl und auch sein Vitamin C Gehalt übersteigt den vieler Obstsorten. Auch bei Kalium, Kalzium, Eisen, Folsäure und vielen Aminosäuren ist das aromatische Wintergemüse ganz vorne mit dabei.

Seit jeher ist auch die Mariendistel ein traditionelles Mittel aus der Apotheke der Natur und ist die wohl am besten untersuchte Leber-Heilpflanze unserer Zeit. Warum sich also diese Wirkung nicht schon präventiv zu Nutze machen und seinen Körper mit all diesen großartigen Pflanzen bei seiner täglichen Reinigung unterstützen?

Kombiniert man nun all diese grünen Superhelden und noch einige mehr, erhält man ein großartiges Team, das durch den Körper zischt und ihn von Schurken und Schädlingen befreit. Giftstoffe und Zellmüll werden am Kragen gepackt und aus dem Körper geleitet.

Ist es nicht schön, wenn solche Unterstützung dann auch noch gut schmeckt?



## FRISCHE-CREME

### ZUTATEN

- + 250G KOKOSJOGHURT, NATUR (ZUCKERFREI)
- + 1TL DIJON SENF (ZUCKERFREI)
- + 1/4 BUND SCHNITTLAUCH
- + 2EL HEFEFLOCKEN
- + 1TL SOLIS GREEN MEDLEY
- + 1/2 TL ZWIEBELPULVER
- + FRISCHER ODER GETR. KNOBLAUCH, NACH GESCHMACK
- + SALZ, NACH GESCHMACK

### OPTIONAL/NACH SAISON

- + 1 AVOCADO, FEIN GEWÜRFELT
- + 10 BLÄTTER BÄRLAUCH, FEIN GESCHNITTEN

### ZUBEREITUNG

Zuerst den Schnittlauch waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden.

Den Kokosjoghurt in eine Schale geben und mit allen anderen Zutaten vorsichtig vermengen.

#### TIPP:

Ich genieße diesen fruchtig, würzigen Aufstrich am liebsten ganz ohne Salz. Wer aber gerne Salz verwenden möchte, kann auch einmal Kala Namak ausprobieren. Es ist ein Schwefelsalz und verleiht der Creme einen Hauch von „Eiersalat“.

Die Brötchen auf Seite 37 sind eine tolle, gesunde Ergänzung zu diesem Aufstrich.

Der Fantasie sind allerdings keine Grenzen gesetzt. Auch als „Guacamole“ mit Avocado für Tortillas oder als Dip für Backofengemüse funktioniert diese Creme super.

Im Frühjahr kann man etwas fein geschnittenen Bärlauch in die Creme geben und so ganz wunderbar seinen Körper beim Frühjahrsputz und Entgiften unterstützen.

## DRESSING

### ZUTATEN

- + 4EL LEIN-ODER HANFÖL
- + 1EL APFELESSIG
- + 1GEH.TL SOLIS GREEN  
MEDLEY
- + 1TL ZWIEBELGRANULAT
- + 2EL GEHACKTE, GEMISCHTE,  
FRISCHE/TK-KRÄUTER  
NACH GESCHMACK
- + STEINSALZ  
(NACH GESCHMACK)

Menge ergibt ca. 2 Portionen

### ZUBEREITUNG


Alle Zutaten miteinander verrühren.  
Fertig! So einfach kann frische, gesunde Küche sein :)

**TIPP:**  
Macht doch vielleicht mal eine Kräuterwanderung oder einen Wildkräuterkurs in einer Volkshochschule mit. Das kostet nicht viel, zahlt sich allerdings zehnfach aus.

Wildkräuter können die klassischen Salate um eine Vielzahl von Geschmacksnuancen und gesundheitsfördernden Eigenschaften ergänzen. Außerdem sind sie kostenfrei auf dem Buffet unserer Erde zu finden.

Achtet beim Sammeln bitte darauf, dass ihr nicht an pestizidreichen Feldrändern, Hundewiesen oder sonstigen verunreinigten Wiesen sammelt. Schaut auch bitte immer, dass ihr nur so viel aus der Natur entnehmt, wie ihr auch wirklich verwendet und lasst immer einen Teil der Pflanze stehen. Zudem solltet ihr die Wildkräuter sicher bestimmen und zuordnen können. Wenn ihr euch unsicher seid, lasst ihr die Pflanzen lieber stehen.





Während des Verdauungsprozesses der weißen Bohnen durch die Bakterien im Darm, entstehen entzündungshemmende Substanzen.

## GREEN-BEAN-AUFSTRICH

### ZUTATEN

- + 1 GLAS WEISSE BOHNEN  
ODER 240G GEKOCHTE  
WEISSE BOHNEN
- + 4 EL OLIVENÖL
- + 1 EL HELLES MANDELMUS
- + 2 TL SOLIS GREEN MEDLEY
- + 2 KNOBLAUCHZEHEN
- + 1 TL ACETO BALSAMICO  
ODER ZITRONENSAFT
- + 1/2 BUND PETERSILIE
- + STEINSALZ

### ZUBEREITUNG

Wenn Du Bohnen aus dem Glas verwendest, gib sie bitte in ein Sieb und spüle sie gut ab.

Anschließend die Bohnen, Olivenöl, Mandelmus, Solis Green Medley, Balsamico und Steinsalz in einen Mixbehälter geben. Die Knoblauchzehen pressen und dazu geben.

Alles zu einer glatten, cremigen Masse mixen (funktioniert auch mit Pürierstab) und fein gehackte Petersilie unterrühren.

## BETTINAS GLUTENFREIES WOHLFÜHLKNÄCKE

### ZUTATEN

- + 120G BUCHWEIZEN-  
VOLLKORNMEHL
- + 120G HAFERFLOCKEN,  
GLUTENFREI
- + 150G KÖRNERMISCHUNG  
(ICH VERWENDE:  
GESCHÄLTE HANF-  
SAMEN, KÜRBISKERNE  
UND LEINSAMEN)
- + 1/4 TL STEINSALZ
- + 2 EL OLIVENÖL
- + 500ML WASSER

Menge ergibt 2 Backbleche

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Schale geben, gleichmäßig verrühren und kurz quellen lassen.

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und den Teig dünn darauf verstreichen.

Nun das Knäcke 15min backen und mit einem Pizzaschneider in gewünschte Stücke zerschneiden (Bruchstellen erzeugen). Anschließend weitere 60-90min fertig backen, bis alles schön knusprig ist.

### TIPP:

Variiert bei der Körnermischung nach eurem Geschmack. Ich füge auch gerne Braunhirseflocken hinzu - ein weiteres echtes Superfood. Mit Kräutern und Olivern werden es leckere Chips. Unendliche Möglichkeiten...

## DETOX-MILCH

### ZUTATEN

- + 300ML MANDELMILCH
- + 1TL SOLIS GREEN  
MEDLEY
- + 2TL ERYTHRIT

Menge ergibt 1 großes Glas

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Blender/Mixer geben und auf höchster Stufe ca.10 Sekunden mixen, bis sich alles gut vermengt hat. Fertig!  
(Funktioniert auch mit einem Pürierstab.)

Mandelmilch ist für dieses Getränk ideal, weil sie zum einen super gesund ist und weil sich zum anderen eine Menge cremiger Schaum auf der Detox-Milch bildet.

Und bitte beachten: Das Green Medley ist ein wirklicher Entgiftungsturbo. Also bitte nicht wundern, wenn es mal im Bauch oder auch im Kopf kracht - Dort wird dann gerade intensiv an eurer Gesundheit gearbeitet! :)

### VARIANTE

Nicht ganz so „detox“, allerdings immer noch herrlich lecker und unglaublich gesund, wird es auch mit allen anderen Solis. Wenn euch also mal an einem Tag nicht nach „grün“ ist, probiert euch gerne auch durch die anderen Farben.



Katzenminze  
ist leckere,  
essbare Deko!

Ich dekoriere gerne mit essbaren Blüten und schaue auch sonst bei der Gestaltung der Bowl, dass das Auge nicht zu kurz kommt.



## SOLIS-BOWL

### ZUTATEN

- + 200G TOFU, NATUR
- + 1TL DIJON SENF (ZUCKERFREI)
- + 2TL TAMARI (SOJASOSSE)
- + 1EL GOLDENE LEINSAMEN
- + GETR. ZWIEBELPULVER
  
- + 1GLAS KIECHERERBSEN (220G ABTROPFGEWICHT)
- + 1EL OLIVENÖL
- + 1TL GARAM MASALA (INDISCHE GEWÜRZMISCH.)
- + SALZ, NACH GESCHMACK
  
- + 120G GOLDHIRSE
- + 1TL SOLIS GREEN MEDLEY
- + SALZ, NACH GESCHMACK
  
- GEMÜSE NACH SAISON UND GESCHMACK, Z.BSP.:
- + RUCOLA
- + 1 KAROTTE
- + 1 ROTE ZWIEBEL
- + 1 CHICCORÈ
- + WILDKRÄUTER WIE: GIRSCH, VOGELMIERE, LÖWENZAHNBLÜTEN
  
- + HANF-ODER LEINÖL

Menge ergibt 2 Schalen

...eventuell eine für sofort und eine für das Mittag auf der Arbeit :)

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und gleichmäßig mit Tamari und Senf marinieren. Anschließend mit Leinsamen bestreuen und vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Die Kiechererbsen in ein Sieb geben und abwaschen. Danach gut trockentupfen und in eine Schüssel geben. Mit einem Esslöffel Olivenöl, Garam Masala und Salz marinieren und neben den Tofu aufs Blech geben.

Beides zusammen ca. 20 Minuten backen.

Währenddessen die Hirse in ein Sieb geben, abspülen und mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Anschließend abkühlen lassen.

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Wurzelgemüse wie Karotten und Rote Beete schmecken besonders gut, wenn man sie reibt. Ihr könnt bei der Auswahl eurem Geschmack freien Lauf lassen. Ich nehme gerne regionales, saisonales Gemüse und auch Wildkräuter.

Zum Schluss gebt ihr den Salat und das Gemüse in die Schüssel, etwas Öl und Salz darauf, dann den Tofu und die Kiechererbsen dazu und das Highlight zum Schluss: In die abgekühlte Hirse gebt ihr einen Teelöffel Solis Green Medley, verrührt alles gut und formt mit angefeuchteten Händen Kugeln, die ihr als Krönung in eure Schale setzt.

## CLEAN-GREEN

### ZUTATEN

- + 200ML STILLES WASSER
- + 100ML FRISCH GEPRESSTER GRAPEFRUITSAFT  
(IHR BENÖTIGT DAFÜR  
CA. 1/2 SAFTREICHE  
GRAPEFRUIT)
- + 1TL SOLIS GREEN  
MEDLEY
- + 6 BLÄTTCHEN FRISCHE  
ZITRONENMELISSE

Menge ergibt 1 großes Glas

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Blender/Mixer geben und auf höchster Stufe ca.10 Sekunden mixen, bis sich alles gut vermengt hat. Fertig!  
(Funktioniert auch mit einem Pürierstab.)

Info:  
Dieses Getränk ist das absolute Reinigungs-Programm für eure Organe.  
Und herrlich frisch noch dazu :)

Die frische Zitronenmelisse sorgt zusätzlich zum Solis Green Medley noch einmal für eine Potenzierung der positiven Wirkung auf Körper und Geist. Sie gilt seit langer Zeit als wirkungsvolle Heilpflanze mit vielen wunderbaren Eigenschaften.  
Die ätherischen Öle der Zitronenmelisse sollen zum Beispiel Bakterien und Viren in Schacht halten. Ihr wird zudem eine positive Wirkung auf Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Stress, Konzentrationsfähigkeit und viele weitere „Alltagsorgen“ nachgesagt.



Sauberes, stilles  
Wasser ist der Ursprung  
allen Lebens.  
Eine gute Filteranlage  
kann wahre Wunder  
für die Gesundheit  
bewirken!





\*\*\*  
**BEAUTY  
KICK**



Beeren sind in meinen Augen die großartigsten aller Obstarten. Ihr Geschmack ist herrlich aromatisch und frisch, sie sind bereits auf Fingerfoodgröße, ihre Farben sorgen schon beim Anschauen für gute Laune und dabei haben sie zur Krönung auch noch einen geringen Fruchtzuckeranteil. Was sie allerdings wirklich zu den Superfoods macht, sind ihr gigantisches Nährstoffspektrum und ihr riesiges antioxidatives Potenzial.

Die Goji-Beere, zum Beispiel, gilt als die „Frucht des langen Lebens“ in China. Sie ist aus der traditionellen Medizin in Asien nicht wegzudenken und besticht durch ihr großes Wirkspektrum. Die Goji-Beere ist nämlich ein Adaptogen (adaptieren=anpassen). Es kräftigt und belebt den Körper, hilft ihm mit Stress gut zurechtzukommen und steigert Ausdauer, Immunabwehr, Wohlbefinden und Stimmung. Es fördert die Anpassung des Körpers an das Leben und gibt ihm die Kraft, sich selbst zu heilen. Die Goji-Beere vereint zudem in sich nahezu alle lebenswichtigen Vitalstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Anti-Aging-Substanzen und ist die vielleicht nährstoffreichste Frucht der Welt.

Der Acai-Beere wird ein ähnliches Spektrum nachgesagt. Durch die Vielzahl an Antioxidantien, Pflanzensterolen, Aminosäuren und Ballaststoffen hat sie eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-, Nerven- und Verdauungssystem. Auch die Abwehrkräfte und Muskeln können gestärkt werden und die Regeneration wird beschleunigt. Die Acai ist daher auch über die Grenzen Brasiliens als absoluter Beauty-Booster bekannt und sorgt für glatte und strahlend gesunde Haut.

Eine weitere beeindruckende Frucht ist der Granatapfel. Als „Speise der Götter“ ist er schon seit tausenden Jahren bekannt und begeistert auch heute noch durch sein vielfältiges Nährstoffspektrum. Der Granatapfel beinhaltet unter anderem die beiden für den Körper und dessen Immunsystem unverzichtbar wichtigen bioaktiven Substanzen – Polyphenole und Flavonoide. Diese wirken präventiv und auch heilend auf den gesamten Organismus.

Ob Goji-Beere, Acai, Granatapfel, Aroniabeere, Blaubeere, Maqui, Brombeere, schwarze Johannisbeere, schwarzer Holunder oder dunkle Traube - sie alle tragen, jede einzelne für sich, eine unfassbare Menge an gesundheitsfördernden Stoffen in sich. Sie alle haben schon vor tausenden Jahren von uns Menschen bezeichnende Namen bekommen, die zeigen, wie wichtig diese kleinen Power-Pakete von jeher für uns sind. Schon eine kleine Menge von ihnen in hoher Qualität genügt, um uns mit vielen lebenswichtigen Stoffen zu versorgen.

Beeren in den sattesten, dunkelsten Farben lassen unsere Haut strahlen und bringen unser Herz zum leuchten. Und sollten wir nicht alle jeden Tag speisen wie die Götter selbst?



## BEEREN-POWER-FRUCHTAUFSTRICH

### ZUTATEN

- + 125G FRISCHE BEEREN  
Z.BSP: HIMBEEREN
- + 30G GOLDENE LEINSAAT
- + 2TL SOLIS PURPLE FLASH
- + SÜSSE NACH GESCHMACK

### ZUBEREITUNG

Zuerst die Leinsamen (ein regionales Superfood mit vielen gesunden Ballaststoffen) mit einem Blender/Mixer fein mahlen.

Alle anderen Zutaten in den Mixbehälter geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Wenn gewünscht noch etwas süßen.

---

### TIPP

Das Rezept für die glutenfreien Brötchen findest du auf Seite 37.

## PURPLE-PRALINÉS

### ZUTATEN

#### SCHOKOLADE

- + 90G KAKAOBUTTER
- + 100G HELLES MANDELMUS
- + 40G ERYTHRIT
- + 1/2TL BOURBON-VANILLE
- + 3TL (CA.10G) SOLIS  
PURPLE FLASH

#### FÜLLUNG

- + 20G ERYTHRIT
- + 40G KOKOSRASPELN
- + 75G HELLES MANDELMUS
- + 1/2TL BOURBON-VANILLE
  
- + KLEINE MUFFINFÖRMCHEN  
ODER SILIKONFORMEN
- + MUFFINBLECH FÜR KLEINE  
MUFFINS

Menge ergibt ca. 24 kleine Pralinen

### ZUBEREITUNG

Zuerst einmal die kleinen Muffin-förmchen in die Mulden eines Muffin-blechs stellen.

Kakaobutter im Wasserbad oder bei niedriger Hitze schmelzen, Erythrit fein mahlen und mit allen Zutaten für die Schokolade zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

Nun gibt man jeweils einen Teelöffel der Schokolade in jede Muffinform und schwenkt das Blech eine Weile, damit sich ein Rand an den Förmchen bilden kann. Anschließend kommt das Blech für einige Minuten in den Kühlschrank bis die Schokolade erkaltet ist (ca.5min).

In der Zwischenzeit das Erythrit für die Füllung fein mahlen und mit allen anderen Zutaten glatt rühren.

Wenn die Schokolade in den Förmchen fest ist, wird jeweils ein Teelöffel der Füllung in jede Praline gesetzt.

Zum Abschluss noch die restliche flüssige Schokolade über die Füllungen der Pralinen geben und nach Geschmack verzieren (z.Bsp. mit blanchierten Mandeln oder Kokosflocken) oder pur belassen.

### VARIANTE

Anstelle des Solis Purple Flash kann natürlich auch das Solis Raw Cacao & Mushroom verwendet werden, damit es richtig schokoladig anstatt sommerlich, fruchtig wird.



Auch als Creme  
über Pfannkuchen  
super lecker  
und  
herrlich frisch!

## VEGANER FRUCHT-QUARK

### ZUTATEN

- + 400G KOKOSJOGHURT,  
NATUR (ZUCKERFREI)
  - + 30G HELLES MANDELMUS
  - + 2TL(7G) SOLIS PURPLE  
FLASH
  - + 20G ERYTHRIT  
(ODER SÜSSE NACH  
GESCHMACK)
  - + FRISCHE BEEREN NACH  
WUNSCH
- ...ES IST NATÜRLICH AUCH  
JEDES ANDERE OBST MÖGLICH

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schale geben und vorsichtig verrühren.

Eventuell etwas Süße ergänzen.

Wenn Beeren gewünscht sind bitte ganz zum Schluss unterheben oder einfach obendrauf türmen.

### TIPP:

Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Dieses Rezept kann als Grundrezept für leckeren, pflanzlichen Quark verstanden werden.

Euer Topping kann aber nach Lust und Laune variieren.

Lasst es doch mal richtig krachen und türmt Beeren, Mandelmus, geschälte Hanfsamen, Kakaonibs, blanchierte Mandeln, Nüsse oder Kokosraspeln auf den Quark und genießt es als üppiges, dennoch leichtes und frisches Frühstück.

## KOKOS-BEEREN-POP

### ZUTATEN

#### CREME

- + 25G AMARANT, GEPOPPT
- + 150G KOKOSJOGHURT,  
NATUR (ZUCKERFREI)
- + 10G KOKOSRASPELN
- + 3TL ERYTHRIT ODER  
AHORNSIRUP
- + 1-2TL SOLIS PURPLE FLASH

#### FRUCHTPÜREE

- + 100G GEMISCHTE BEEREN  
(TK/AUFGETAUT  
ODER FRISCH)
- + 1-2TL ERYTHRIT

#### OPTIONAL:

- FRISCHE BEEREN UND  
KOKOSRASPELN ZUM  
GARNIEREN

Menge ergibt 2 Dessert-Gläschen

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Creme mischen und beiseite stellen.

Die Beeren mit dem Erythrit in einen Blender/Mixer füllen und ein paar Sekunden grob pürieren.

Zuerst das Fruchtpüree auf zwei Dessertgläser verteilen und obendrauf die Creme setzen.

Die Kokos-Beeren-Pops können mit Beeren und Kokosraspeln garniert werden.



Für immer wieder neue Geschmacks-erlebnisse kann man verschiedene Obstsorten für das Püree ausprobieren.



Alkoholfreier  
Superfood-  
Cocktail

## WILD-BERRY

### ZUTATEN

+ 150ML ANANASSAFT  
(DIREKTSAFT - ZUCKERFREI)  
+ 100ML KOKOSMILCH  
+ 1TL SOLIS PURPLE  
FLASH

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Shaker geben und kräftig shaken bis alles gut vermischt ist.

Menge ergibt 1 Glas

### TIPP:

Dank des Superfood-Pulvers, braucht es gar nicht mehr viel für diesen leckeren, alkoholfreien Cocktail.

Natürlich kann man auch im Handumdrehen einen leckeren Smoothie aus dem Rezept machen. Einfach den Ananassaft durch Früchte eurer Wahl ersetzen und kräftig pürieren.

Aber Vorsicht! Smoothies, die zum größten Teil aus süßem Obst bestehen, sind alles andere als gesund. Sie sind wahre Fruchtzuckerbomben.

Das Pürieren und Mixen bringt für uns einen großen Vorteil mit sich: Die Pflanzenfasern, die unser Körper nicht aus eigenem Antrieb öffnen könnte, werden durch das maschinelle Zerkleinern aufgebrochen und die Stoffe im Inneren für uns zugänglich gemacht.

Genauso, wie wir dadurch nun die guten Vitalstoffe leichter aufnehmen können, ist allerdings auch der Fruchtzucker nun ungehindert und frei verfügbar.

Ein Obst-Smoothie sollte daher nur ab und an als besondere Leckerei genossen werden.

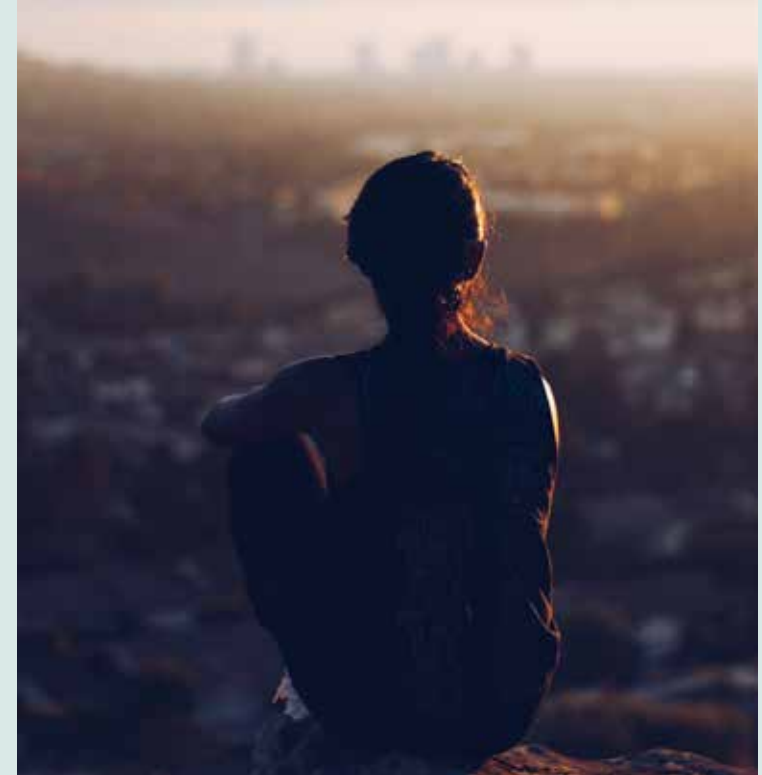
# ENTSPANNUNG

...ist tatsächlich unmittelbar mit unserer Darmgesundheit verknüpft. Deshalb findest du hier zwei einfache Übungen, die du für dein gutes Bauchgefühl nutzen kannst.

## Yoga-Übung „Das gefaltete Blatt“ - Deine Bauchmassage

Yoga wirkt sich auf vielerlei Weise positiv auf all unsere Körpersysteme aus. Hier eine kleine Übung, die du einfach und ohne Aufwand in deinen Alltag integrieren kannst.

- \* Knie dich auf deinem Bett oder dem Boden hin und lass den Oberkörper auf die Oberschenkel sinken
- \* Versuchen, deine Knie geschlossen zu halten und deine Stirn vorsichtig auf dem Untergrund abzulegen
- \* Deine Arme kannst du entweder an beiden Körperseiten mit den Handrücken auf dem Boden ablegen oder nach vorne ausstrecken
- \* Atme in dieser Position mehrfach tief in deinen Bauch ein und wieder aus (2-3min)
- \* Deine Atmung soll ruhig und gleichmäßig gehen
- \* Versuche, deine Gedanken an dir vorbeifliegen zu lassen - wie kleine Wolken, die kommen und gehen
- \* Entspanne und sei für einen Moment ganz bei dir



## Fühle deinen Bauch

- \* Legen dich mit dem Rücken auf den Boden oder auf dein Bett
- \* Winkeln deine Beine an und stelle deine Füße hinter deinem Gesäß hüftbreit auf
- \* Lass deine Knie zur Mitte zueinander fallen
- \* Legen deine Hände flach auf deinen Bauch und atme ruhig und gleichmäßig ein und wieder aus
- \* Atme tief in den Bauch ein und aus und spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und wieder senkt
- \* Führe diese Übung 2-3min durch oder genieße sie, solange es sich für dich gut anfühlt

DU BIST, WAS DU ISST  
...UND WAS DU VERDAUEN KANNST

Was wir uns einmal wirklich auf der Zunge zergehen lassen sollten, ist folgendes: Alles, was wir zu uns nehmen, wird ein unmittelbarer Teil von uns!

Alles, was wir essen, wird in seine kleinsten Bestandteile zerlegt und erhält in unserem Körper einen Platz. Was soll zu einem Teil von dir selbst werden?

„Die Ernährung ist nicht das Höchste im Leben, aber sie ist der Nährboden, auf dem das höchste gedeihen oder verderben kann.“

Dr.med.Maximilian Bircher-Brenner



Das gesamte Leben ist dem Streben nach tief empfundener, innerer Freude und Zufriedenheit verschrieben. Täglich arbeiten all unsere Körperzellen daran, für uns das Optimum rauszuholen. Sie haben kein anderes Bestreben, als uns in unsere Mitte zu bringen und einen Zustand vollkommener Gesundheit zu erhalten.

Wir haben nicht mehr zu tun, als unsere Zellen bei ihrer großartigen Arbeit zu unterstützen - mit allem, was uns zur Verfügung steht. Eine gesunde Ernährung und Ergänzung mit allen Vitalstoffen, die der Körper braucht, ist ein wunderbarer Grundstein für ein glückliches, langes Leben. 1-2 mal im Jahr wäre eine Darmreinigung ideal, um unseren Körper auf sanfte, aber effektive Weise zu reinigen, zu pflegen und von Innen heraus zu stärken.

**LASST UNS HEUTE DAMIT STARTEN UND NIE WIEDER AUFHÖREN!**



1.Auflage 2021

Copyright © 2021  
by Claudia Große

Bei Fragen und Anregungen kontaktiert mich gerne via  
Email: [frag-dreiklang@posteo.de](mailto:frag-dreiklang@posteo.de)  
Web: [www.leben-im-dreiklang.de](http://www.leben-im-dreiklang.de)

Rezepte, Layout und Rezept-Fotos von © Claudia Große

Andere Fotos wurden mir freundlicher Weise zur Verfügung gestellt  
von Pixabay.

## URHEBERRECHT

Die durch die Autorin erstellten Inhalte in diesem Büchlein unterliegen dem deutschen Urheberrecht.

Eine Vervielfältigung, das Recht zur Übersetzung in Fremdsprachen, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts bedarf der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Kein Teil dieses Buches, auch auszugsweise, darf in irgendeiner Form kopiert, gespeichert, reproduziert, veröffentlicht oder weitergeleitet werden, sei es mit elektronischen (Funk, Internet, Fernsehen) oder mechanischen Mitteln, ohne vorherige Genehmigung der Autorin.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Für Nebenwirkungen und Folgen, Haftung, Verlust oder Risiko, persönlich oder anderweitig, die aus der Nutzung der Informationen in diesem Heft oder dem Konsumieren der Zutaten, die in den Rezepten aufgeführt sind, entstehen, ist die Autorin nicht verantwortlich.

Der Inhalt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann durch die Autorin Richtigkeit, Aktualität und Ausgewogenheit der dargestellten Informationen garantiert werden.

Der Inhalt des Heftes stellt keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat oder eine medizinische Behandlung dar. Bei gesundheitlichen Fragen konsultieren Sie bitte immer einen Arzt!



SCHÖN, DASS DU ES  
DIR WERT BIST!