



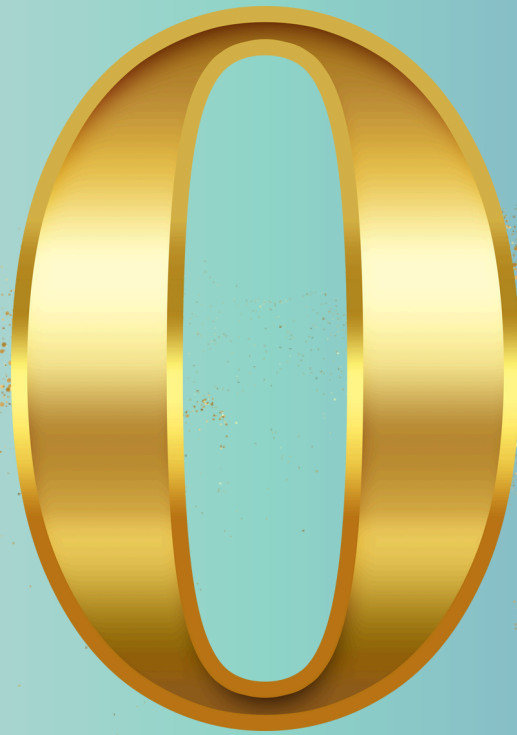
GESUNDHAUT[®] Reset

Rezeptsammlung





PHASE



START
CLARITY & ENERGY

Die goldene Teller Regel

Eine gesunde Mahlzeit besteht aus allen 4 Komponenten

Proteine

- Nüsse
- Nussmuß
- Hülsenfrüchte
- Fleisch
- Fisch
- Tempeh
- Jackfruit
- Quinoa
- Haferflocken

Komplexe Kohlenhydrate

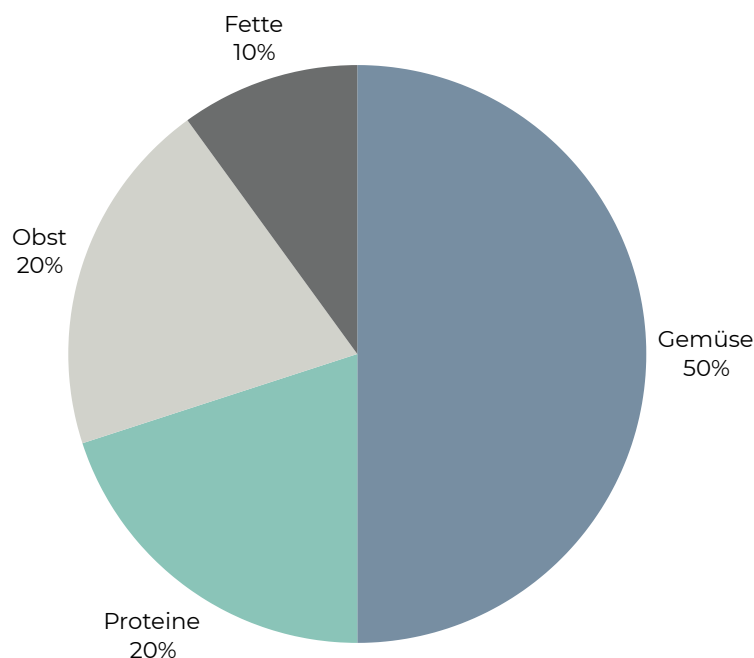
- Obst und Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Glutenfreie Mehle
- Pseudogetreide
- Pflanzliche Milch
- Haferflocken

Fette

- Öle
- Butter
- MCT Öl
- Nüsse
- Nussmuss
- Avocado
- Fetter Fisch und Fleisch
- Eier

Ballaststoffe

- Gemüse
- Obst
- Flosamenschalen
- Chia
- Leinsamen
- Glutenfreie Mehle
- Haferflocken
- Pseudogetreide



Phase 0 - Start

“Clarity & Energy”

Phase 0 ist die Vorbereitungsphase, die am Anfang eines jeden Coachings steht. Hier bereiten wir den Körper auf eine Ernährung vor, die frei von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, schnellen/ einfachen Kohlenhydraten, Zucker, Gluten und den meisten Milchprodukten ist. Diese Phase ist außerdem die Vorbereitung auf die Phase 1 – Elimination „Eat & Heal“.

Die Dauer der Phase ist individuell und richtet sich danach, wie schnell sich die Schlafqualität und starke Blutzuckerschwankungen verbessert haben. In der Regel sind es 1-4 Wochen, je nach Ausgangslage, die es braucht, bis sich die Symptome gebessert haben und mit der nächsten Phase begonnen werden kann.

Die Mahlzeitenfrequenz sollte bei 3-4 Mahlzeiten bzw. bei starken Blutzuckerschwankungen 4-5 Mahlzeiten liegen. Je geringer die Frequenz, desto besser für die Darmgesundheit. Aber bitte nicht weniger als 3 Mahlzeiten am Tag!

In dieser Phase können alle Rezepte mit den erlaubten Lebensmitteln ergänzt werden.

Phase 0 - Start / Clarity & Energie

Erlaubt

PROTEINE:

- Fleisch, Fisch, Quorn
- Jackfruit
- Eier / Wachteleier
- Büffel-Mozzarella, Schafs- und Ziegenkäse (A2 Milchprodukte)
- Haferflocken
- Tempeh

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE:

- Gemüse und Obst
- Süßkartoffeln
- Chia-, Lein- und Hanfsamen, Flohsamenschalen
- Kartoffeln als Beilage
- Pseudogetreide
- Hülsenfrüchte, bei langanhaltenden Darmproblemen für 6 Monate meiden!

FETTE:

- Avocado
- Nüsse
- Zartbitterschokolade (Raw & Bio, ohne Zucker)
- Eier
- Gutes Olivenöl
- Kokosöl

SONSTIGES:

- Pflanzenmilch
- Kokosjoghurt
- Essenzielle Aminosäuren (Pulver)

Nicht erlaubt

- Kaffee in Ausnahmefällen bis 12 Uhr (nicht bei hohem Stresslevel und auf nüchternen Magen)
- Alkohol
- Zucker
- Mais
- Milchprodukte
- Gluten
- Soja
- Erdbeeren



PHASE

1

ELIMINATION
EAT & HEAL

Phase 1 - Elimination

“Eat & Heal”

Phase 1 dient dazu, erstmal alle potenziell allergenen Lebensmittel aus der Ernährung zu eliminieren. Das führt dazu, dass der Darm und auch das Immunsystem entlastet werden.

Der Körper kommt mal zur Ruhe und wird nicht ständig von diesen Lebensmitteln getriggert. Außerdem ist sie die Vorbereitung auf die Phase 2 - „Einführung“.

Die Dauer dieser Phase beträgt in der Regel 4 Wochen und sollte auch nicht länger durchgeführt werden, da es sonst durch die eingeschränkte Ernährung zu einem zu starken Gewichtsverlust kommen kann.

Die Mahlzeitenfrequenz sollte bei 3 Mahlzeiten am Tag liegen. Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und ein zu starkes Kaloriendefizit zu verhindern, sollte auf Intervallfasten bzw. eine geringere Mahlzeitenfrequenz verzichtet werden.

In dieser Phase sollte mit leichten Entgiftungserscheinungen (z. B. schlechteres Hautbild) und Zyklusunregelmäßigkeiten gerechnet werden. Es sollten sich allerdings Schlaf und Verdauung (regelmäßiger Stuhlgang) verbessert haben und man sollte insgesamt mehr Energie haben.

Phase 1 - Elimination / Eat & Heal

Erlaubt

PROTEINE:

- Fleisch
- Fisch
- Quorn
- Jackfruit
- Wachteleier

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE:

- Gemüse und Obst
- Süßkartoffeln
- Chia- und Leinsamen (in kleinen Mengen), Flohsamenschalen
- Pseudogetreide (Nur nach Absprache)

Fette:

- Kokosöl
- erhitzbares Avocado-Öl
- Gutes Olivenöl

SONSTIGES:

- Pflanzenmilch (ohne Sonnenblumenöl)
- Kokosjoghurt
- Essenzielle Aminosäuren (Pulver)

Nicht erlaubt

- Nachtschattengewächse (Paprika, Aubergine, Tomaten, Kartoffeln)
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Kidneybohnen usw.)
- Milchprodukte (auch Milchprodukte aus A2 Casein wie z. B. Ziege, Schaf und Büffel)
- Avocado
- Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa)
- Mais
- Kaffee
- Zucker
- Gluten
- Alkohol
- Nüsse
- Weniger als 3 Mahlzeiten

WILDLACHS AUF REGENBOGENGEMÜSE

Zutaten

500 g	Brokkoli, in Röschen geschnitten
200 g	Karotten, der Länge nach geviertelt
300 g	Rotkohl, in mundgerechte Stücke geschnitten
10	Frühlingszwiebeln, in 3 cm lange Stücke geschnitten
250 g	Wildlachs, vakuumierte Frostware bitte 1 Stunde vor der Zubereitung im kalten Wasserbad vollständig auftauen
2	Limetten, auspressen
50 ml	Wasser
1/2 TL	Ur-Salz
1/2 TL	Knoblauchpulver
1/2 TL	Ingwerpulver
3 EL	Oliveöl



Times
70 Mins



Serves
2



Ernährung
histaminarm



Küche
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Mittag

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor.
2. Verteile die Karotten und den Brokkoli jeweils im oberen und unteren Drittel deines Backblechs.
3. Gare auf mittlerer Schiene für 15 Minuten und hole das Blech anschließend wieder aus dem Ofen.
4. Wende die Karotten und den Brokkoli. Gib den Rotkohl und die Frühlingszwiebeln in die Mitte des Backblechs. Lege abschließend den temperierten Wildlachs auf das Rotkohlbett.
5. Gare auf mittlerer Schiene für weitere 10 bis 15 Minuten, je nach Konsistenz deines Gemüses.
6. Schalte den Ofen aus und lass das Gargut auf dem Blech bei geöffneter Ofentür für 5 Minuten ruhen.
7. Gib den Limettensaft, Wasser, Salz, Knoblauch- und Ingwerpulver in dein Schraubglas. Schüttle das fest verschlossene Glas kräftig durch. Gib das Olivenöl hinzu und schüttle erneut kräftig durch.
8. Richte mit der Hälfte aller Zutaten je eine Portion an und verteile das Dressing gleichmäßig darauf.

BOLOGNESE ZOODLES

Zutaten

6 EL	Olivenöl
50 g	Zwiebeln, kleingeschnitten
4	Knoblauchzehen, fein geschnitten
400 g	Karotten, in Scheiben geschnitten
200 g	Rote Bete, grob gewürfelt
2 Prisen	Rosmarin, getrocknet
500 ml	heißes Wasser
250 g	Rinderhackfleisch, frisch oder im kalten Wasserbad
150 g	Pilze, nach Saison und Wahl
1 / 300 g	Zucchini, in Spiralen oder feine Streifen geschnitten
1 TL	Ur-Salz
1	Limette, auspressen
1	Handvoll Basilikumblätter, frisch
2 TL	Nori-Algen



Times
30 Mins



Serves
2



Ernährung
histaminarm



Küche
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Mittag

Zubereitung

1. Gib 2 Esslöffel Olivenöl in einen Kochtopf und schwitze darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze an.
2. Füge Karotten, Rote Bete und Rosmarin hinzu. Gieße mit dem kochenden Wasser auf und lass alles für 20 Minuten leicht köcheln.
3. In der Zwischenzeit gib 2 Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne und brate das Hackfleisch bei mittlerer Hitze für 5 Minuten an. Gib die Pilze dazu und gare alles zusammen für weitere 5 Minuten. Schalte den Herd ab und bedecke die Pfanne mit einem Deckel.
4. Püriere das fertig gegarte Gemüse im Kochtopf zu einer cremigen Sauce.
5. Füge Salz, Limettensaft und 2 weitere Esslöffel Olivenöl hinzu. Püriere erneut.
6. Gieße die noch heiße Sauce zum Hackfleisch in deiner Pfanne.
7. Lege die Zucchini spiralen oben auf und lasse sie für 2 – 3 Minuten abgedeckt erwärmen.
8. Vor dem Servieren verfeinere jede Portion mit frischen Basilikumblättern und 1 Teelöffel Nori- Algen.

SÜSSKARTOFFEL GNOCCHI

Zutaten

300 g	Süßkartoffeln
50 g	Tapiokastärke
50 g	Maniokmehl
1/2 TL	Salz
1 EL	Ghee



Times
30 Mins



Serves
2



Ernährung
histaminarm
SIBO



Küche
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Danach in einem weiten Topf mit gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten lang weich kochen.
2. In einer großen Schüssel zerstampfen und etwas abkühlen lassen.
3. Nun zum Süßkartoffelstampf: Tapiokastärke, Maniokmehl und das Salz hinzugeben und mit den Händen gut unterkneten, bis ein formbarer Teig entsteht. Wenn der Teig zu weich ist, nach und nach in kleinen Portionen mehr Stärke hinzufügen.
4. Die Arbeitsfläche mit etwas Tapiokastärke bemehlen und aus dem Teig eine ca. 2 cm dicke Rolle formen.
5. Die Rolle alle 2 cm mit einem Messer durchschneiden.
6. Mit Hilfe einer bemehlten Gabel die typischen Gnocchi-Rillen eindrücken.
7. In einer Pfanne das Ghee erhitzen und die Gnocchi darin etwa 2-3 Minuten lang knusprig anbraten.
8. Die Gnocchi mit dem Pesto vermischen oder als Klecks daneben servieren.

Dazu passt: Löwenzahnsalat, vegane Käsesauce oder Guacomole oder ab Woche 5 Grünkohlpesto, Zucchini-Basilikum-Pesto

STEAKPFANNE

Zutaten

200 g	Karotten, quer geteilt, der Länge nach in Streifen geschnitten
100 g	Rote Zwiebeln, geschält, halbiert, in dünne Ringe geschnitten
300 g	Brokkoli, in Röschen geteilt, Strunk in Scheiben geschnitten
300 g	Blumenkohl, in Röschen geteilt, Strunk in Scheiben geschnitten
50 g	Petersilie, gefroren
100 g	Basilikum, gefroren
1 - 2	Saft von Zitronen
1/2 TL	Ur-Salz
1/2 TL	Knoblauchpulver
1/2 TL	Zwiebelpulver
3 TL	Nährhefe, glutenfrei
6 EL	Oliveöl, plus etwas mehr zum Braten
4	Knoblauchzehen, fein geschnitten
100 g	Pilze, nach Saison und Wahl
200 g	Rindersteak, vor Zubereitung auf Zimmerwärme temperieren



Times
30 Mins



Serves
2



Ernährung
histaminarm
(ohne Knoblauch, rote gegen weiße Zwiebeln tauschen)



Küche
Elimination / Phase 1



Kategorie
Mittag

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vor.
2. Verteile das vorbereitete Gemüse auf deinem Backblech und schiebe es in die mittlere Schiene deines Ofens. Gare für 15 Minuten, wende das Gemüse und gare für weitere 15 Minuten.
3. Schalte den Ofen aus, öffne ihn vollständig für eine Minute und lasse das Gemüse anschließend in der Restwärme des geschlossenen Ofens ruhen.
4. Für die Zubereitung des Pestos gib die gefrorenen Kräuter in den Standmixer und lasse sie dort kurz antauen. Füge anschließend Zitronensaft, Salz, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Nährhefe und Olivenöl hinzu. Püriere bis zur gewünschten Konsistenz.
5. Brate Knoblauch und Pilze auf mittlerer Hitze in Olivenöl an.
6. Schiebe beides an den Rand der Pfanne und gib das Steak hinzu. Brate das Fleisch möglichst kurz von beiden Seiten und bis zur gewünschten Bräune an. Benutze einen Bratwender – keine Gabel – damit kein Fleischsaft austritt.
7. Nimm das Gemüse zum Anrichten aus dem Ofen und lasse stattdessen das Steak für 2 – 3 Minuten in der Restwärme des Ofens ruhen.
8. Schneide das Fleisch erst unmittelbar vor dem Servieren an.
9. Garniere je Portion mit der Hälfte des zubereiteten Pestos.

OMAS GEMÜSESUPPE

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Stange Lauch
2	Stangen Sellerie
5	Karotten
1	Brokkoli
1	Handvoll Petersilie
1	Handvoll Schnittlauch
1 - 2	Prisen Salz
1	Prise Liebstöckel
1 EL	8 Kräuter (TK)
2 - 4 EL	Gemüsebrühpulver
5 - 7	große Kartoffeln
1 EL	Olivenöl



Times
30 Mins



Serves
8



Ernährung



Küche
Elimination /
Phase 1
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Stücken schneiden.
2. Das restliche Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Olivenöl in einen großen Topf geben, erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben. Kurz andünsten.
4. Nun das restliche Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz andünsten.
5. Alles mit Wasser begießen, sodass das Gemüse bedeckt ist.
6. Gemüsebrühpulver und Gewürze dazugeben und aufkochen.
7. Anschließend alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
8. Wenn das Gemüse weich ist, alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SONNTAGSBRÖTCHEN

Zutaten

350 ml	Kokosmehl
500 ml	Tapiokastärke
1 TL	Backnatron
1 / 2 TL	Salz
2 TL	geschmacklose Gelatine
100 ml	Olivenöl oder Avocadoöl oder Kokosöl
250 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
75 ml	Wasser
1 TL	Apfelessig



Times
55 Mins



Serves
8



Ernährung
histaminarm
AIP



Küche
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
To Go

Zubereitung

1. Den Ofen auf 190° bei Ober- / Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle festen Zutaten in einer Rührschüssel gut vermengen.
3. Die flüssigen Zutaten hinzufügen und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten. Eine Küchenmaschine ist dabei sehr hilfreich. Anschließend den Teig mit den Händen noch einmal gut durcharbeiten. Je nach Konsistenz des Teiges kann mehr Öl und Kokosmilch zugegeben werden. Der Teig sollte sich glatt verarbeiten lassen und beim Formen der Teiglinge nicht rissig werden.
4. Aus dem Teig mehrere Brötchen oder ein Baguette formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die Oberflächen leicht einschneiden.
5. Teiglinge je nach Größe für 15 - 25 Minuten auf mittlerer Höhe im Ofen backen bis sie eine goldene Farbe entwickeln. Leicht abkühlen lassen und servieren.

PROTEIN - JOGHURT

Zutaten

100 g Kokosjoghurt
1 EL Kakao Nibs
Real Coffee Proteinpulver nach Geschmack



Times
5 Mins



Serves
1



Ernährung
histaminarm
SIBO



Küche
Elimination /
Phase 1
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Frühstück
To Go
Snack

Zubereitung

1. Joghurt und Proteinpulver miteinander verrühren.
2. Mit Kakao Nibs bestreut servieren.

Tipp:

Da wir in Phase 1 auf Milchprodukte verzichten, kann auf veganes und lektinarmes Erbsenprotein zurückgegriffen werden.

Hier sind zum einen die Proteinpulver von **Nuzest** oder **Lykaia** empfehlenswert.

PASTINAKEN - WAFFELN

Zutaten

3	gekochte Pastinaken
1	reife Banane
2 EL	Flohsamenschalen
3 - 5 EL	Hafermilch
75 g	Erdmandelmehl

Tipp:

Alternative: Statt Pastinaken kann man auch Süßkartoffeln nehmen.



Times
85 Mins



Serves
8



Ernährung
Low FODMAP
histaminarm
(Bananen
gegen
Apfelmark
tauschen)



Küche
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
To Go
Süßes

Zubereitung

1. Die gekochte Pastinaken mit der Banane pürieren.
2. Hafermilch und Flohsamenschalen hinzufügen und gut vermengen.
3. Anschließend das Erdmandelmehl gut unterrühren.
4. Nun den Teig ca. 15 - 30 Min ruhen lassen. Dabei wird der Teig fester.
5. Währenddessen das Waffeleisen vorheizen.
6. Den unteren Teil mit flüssigem Kokosöl einfetten. Dann ein Häufchen Teig draufsetzen und am besten das Teighäufchen einfetten.
7. Dann wie gewohnt bis zur gewünschten Bräunung backen.

Dazu passt: Guacamole

SCHNELLES BEERENEIS

Zutaten

250 g	gemischte tiefgekühlte Beeren
100 ml	Kokosmilch
1 TL	Kokosblütenzucker
2 TL	Pistazienkerne



Times
15 Mins



Serves
2



Ernährung
histaminarm
SIBO



Küche
Elimination /
Phase 1
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Frühstück
Süßes

Zubereitung

1. Die tiefgekühlten Beeren in einen Mixer geben.
2. Die Kokosmilch und den Kokosblütenzucker hinzugeben und alles 5 Minuten antauen lassen.
3. Inzwischen die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, bis sie duften. Sofort herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.
4. Die Beerenmischung im Mixer so lange fein pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
5. Das Eis auf zwei Schalen verteilen und mit den Pistazien bestreuen.

1 INFOBOX

Hormone

Chronische Entzündungen im Körper stören unser Hormongleichgewicht massiv.

Beeren können dem entgegenwirken, denn sie sind besonders reich an Antioxidantien und Anthocyanen - sogenannte sekundären Pflanzenstoffen, die Entzündungen im Körper bekämpfen.

Zudem zählen fast alle Beeren zu den besonders zuckerarmen Früchten - perfekt für blutzuckerfreundliche Snacks und Desserts.

SÜSSE KÜRBIS MUFFINS

Zutaten

200 g	Hokkaidokürbis, geschält und in mundgerechten Stücken
100 g	Apfelmark
110 g	Erdmandelmehl
1 TL	Johannisbrotkernmehl
30 g	Kokosmehl
1 TL	Natron
1 / 4 TL	Ur-Salz
50 ml	Kokosöl, flüssig
1 - 2 EL	Honig, flüssig
1 TL	Vanilleextrakt (glutenfrei)
120 ml	Hafermilch
1 TL	gemahlener Zimt
1 EL	Erdmandelflocken oder Kokosraspeln



Times
60 Mins



Serves
8



Ernährung
histaminarm



Küche
Elimination /
Phase 1
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Gebäck
Süßes
To Go

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 190 °C Ober- / Unterhitze vor.
2. Backe die Kürbisstücke im Backofen bis er weich ist. Das dauert circa 20 Min oder koche diesen im Dampfkocher ebenfalls 20 Min. Lasse ihn anschließend etwas abkühlen.
3. Lege das Muffinblech mit acht Muffinförmchen aus.
4. Zerdrücke den Kürbis mit einer Gabel bis eine feine Mus entstanden ist.
5. Gib das Apfelmark, den Vanilleextrakt und den Honig hinzu und arbeite es gut unter.
6. Gib nun das Erdmandelmehl, Kokosmehl, Natron, Johannisbrotkernmehl, Zimt und das Salz in deine Rührschüssel und vermenge alles gut.
7. Füge das Kürbis- / Apfelmus zusammen mit den Kokosöl zu den trockenen Zutaten hinzu und rühre alles gut durch.
8. Füge nun die Hafermilch langsam hinzu. Vermenge alles zu einem homogenen Teig.
9. Verteile den Teig gleichmäßig auf die acht Muffinförmchen. Wenn du magst kannst du noch Erdmandelflocken oder Kokosraspeln auf den Muffins verteilen.
10. Schiebe das Muffinblech in die mittlere Schiene des auf 190 °C Ober- / Unterhitze vorgeheizten Ofens und backe für circa 25 Minuten oder bis zur gewünschten Bräune.
11. Lasse die Muffins auf einem Rost außerhalb des Ofens gut auskühlen.

MARINARA SAUCE OHNE TOMATEN

Zutaten

600 g	Karotten
400 g	Rote Bete
4	Zehen Knoblauch
20 g	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
1 Ltr.	Wasser
12 g	Ur-Salz
5 g	Knoblauchpulver
1	Saft von Limette



Times
60 Mins



Serves
4



Ernährung
histamin



Küche
Elimination /
Phase 1
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Soße
Dips

Zubereitung

1. Putze die Karotten und die Rote Bete und schneide alles in mittelgroße Würfel.
 2. Schäle den Knoblauch und die Zwiebel und hacke es in kleine Stücke.
 3. Erhitze 2 EL Olivenöl in einem Topf und gib das Gemüse hinein. Brate es solange bis sich Röstaroma entsteht.
 4. Gib 1 Liter kochendes Wasser dazu und lass für 20 Minuten leicht köcheln.
 5. Nimm den Topf vom Herd, gib Salz, Knoblauchpulver und noch einmal 2 EL Olivenöl zu.
 6. Püriere, bis du eine homogene und cremige Konsistenz erreicht hast.
- Achtung Spritzgefahr. Rote Bete färbt sehr stark!** Gib den Limettensaft zu deiner Sauce und rühre ihn per Hand unter.

Tipp:

Für deinen Vorrat kannst du diese Sauce auch heiß in Schraubdeckel-Gläser abfüllen, sofort verschließen und abkühlen lassen.
So kannst du sie sowohl im Kühlschrank als auch im Frost bis zur nächsten Mahlzeit lagern.

2 INFOBOX

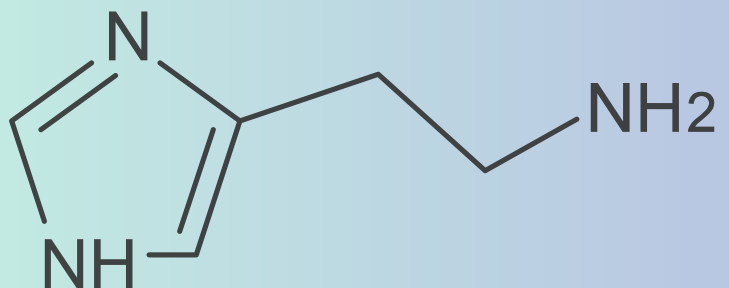
Histamin

Diese Sauce verzichtet auf Tomate (Nachtschatten) als Grundlage und ist damit nicht nur perfekt geeignet für die Phase 1, sondern auch bei Histaminproblemen.

Kleiner Exkurs zu Histamin: Histamin ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter, der sich in den Mastzellen unseres Körpers befindet und bei Bedarf von diesen ausgeschüttet werden kann.

Histamin findet sich aber auch in fast allen Nahrungsmitteln (außer Wasser, Salz, Pflanzenöl und Zucker) und ist daher schwer zu meiden.

Bei Histaminose sollte darauf geachtet werden, dass die Lebensmittel möglichst frisch zubereitet und nicht lange gelagert werden, da der Histamingehalt eines Lebensmittels mit der Dauer der Lagerung steigt.



VEGANE KÄSESAUCE

Zutaten

- 500 g Kürbis - z.B. Hokkaido
(außerhalb der Saison
alternativ ein Mix aus Kartoffeln
und Karotten)
- 200 ml Wasser - (gerne dem
Kochwasser des Kürbisses
entnehmen)
- 2 Knoblauchzehe
- 5 EL Hefeflocken (nach Geschmack
gerne mehr)
- Salz nach Belieben
- Pfeffer nach Belieben



Times
70 Mins



Serves
6



Ernährung
vegan



Küche
Elimination /
Phase 1
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Soße
Dips

Zubereitung

1. Kürbis entkernen und bei Bedarf schälen und waschen.
2. In ca. 1 cm dicke Scheiben oder grobe Würfel schneiden.
3. Etwa 10 Minuten weich dämpfen oder kochen.
4. Den weichen Kürbis zusammen mit den anderen Soßen-Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen oder im Topf mit dem Pürierstab zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten.

KAROTTENAUFSTRICH

Zutaten

300 g	Karotten
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	Kurkuma Pulver oder 2 cm Kurkuma Wurzel
1/2 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer

Tipp:

Um Abwechslung reinzubringen, kann man auch andere Gemüsesorten verwenden, die einem schmecken. Alles, was in Phase 1 erlaubt ist und vertragen wird, ist geeignet. Probiere es aus und werde kreativ!



Times
30 Mins



Serves
2



Ernährung
histaminarm



Küche
Elimination /
Phase 1
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Frühstück
Abend
Aufstrich

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und grob würfeln.
2. Die Knoblauchzehen zerdrücken und schälen.
3. Kurkumawurzel schälen und grob schneiden (optional! Du kannst auch Kurkuma Pulver verwenden.)
4. Karotten mit einem Sparschäler schälen und in grobe Stücke schneiden.
5. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin auf mittlerer Stufe einige Minuten glasig dünsten.
6. Dann die Karotten hinzufügen und bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Immer wieder umrühren und darauf achten, dass nichts am Boden anbrennt.
7. Sobald die Karotten weich sind, die Gewürze hinzufügen.
8. Vom Herd nehmen und mit einem Standmixer zu einer cremigen Masse mixen.
9. Je nach Konsistenzwunsch kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden.

BANANENBROT MIT ZIMT

Zutaten

4 - 5	sehr reife Bananen
250 g	Kochbananenmehl / Maniokmehl / Pfeilwurzelmehl
125 ml	Mandelmilch
6 EL	Kokosöl, geschmolzen
5 EL	Dattelsirup (optional)
1 TL	Weinstein-Backpulver
1 TL	Natron
1 TL	Bourbon-Vanille
2 TL	Zimt
1 Prise	Salz
1 Dose	Kokosmilch, vollfett, cremig (ggf. BIO)
20 g	Protein Pulver



Times
70 Mins



Serves
5



Ernährung
glutenfrei



Küche
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
Süßes / Snack
Gebäck
To Go

Zubereitung

1. Das Mehl mit Backpulver, Zimt, Vanille, Salz und Protein-Pulver mischen.
2. Die Bananen mit einer Gabel oder im Mixer zermatschen.
3. Mit dem Kokosöl, Mandelmilch, Dattelsirup und der Kokosmilch vermengen.
4. Nun die Mehlmischung hinzugeben und alles zu einem homogenen Teig verrühren.
5. Backofen auf ca. 200°C vorheizen.
6. Den Teig in eine Kastenform (mit Backpapier) umfüllen und ca. 30 Minuten backen.

Tipp:

Den Kuchen nach dem Abkühlen in Scheiben schneiden und einfrieren.

Nach Bedarf portionsweise auftauen lassen und mit Obst und Kokosjoghurt genießen.

GEMÜSECHIPS

Zutaten

2	mittelgroße Süßkartoffeln
2	Rote Beten
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
1 EL	Bockshornklee
1/2 TL	Paprikapulver
2 Prisen	Chilipulver



Times
55 Mins



Serves
2



Ernährung
histaminarm



Küche
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Snack

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Gemüse waschen, schälen und so gut wie möglich hobeln (-> je dünner, desto knuspriger die Chips!).
3. In einer großen Schüssel 1/2 TL Salz, 1/2 EL Bockshornklee, Paprikapulver und Chili mit 1 EL Olivenöl vermengen, die Süßkartoffelscheiben hinzugeben und vorsichtig alles gut vermischen.
4. In einer anderen Schüssel das restliche Salz und Bockshornklee mit 1 EL Olivenöl vermischen und darin die Rote Bete Scheiben wälzen.
5. Die Chips auf einem mit Backpapier ausgelegten Backofengitter auslegen. Sie dürfen nicht überlappen, da sie sonst nicht knusprig werden.
6. Etwa 45 Minuten backen und immer wieder die Backofentüre öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Stücke, die bereits dunkel werden, können auch gleich einzeln herausgenommen werden. Sollten die Chips noch nicht ganz knusprig sein, einfach noch weitere 10 - 15 Minuten backen.



PHASE

2

EINFÜHRUNG
CLARITY & ENERGY

Phase 2 - Einführung

“Clarity & Energy”

In Phase 2 werden die Lebensmittel, die in Phase 1 gemieden wurden, schrittweise wieder in die Ernährung aufgenommen und auf ihre Verträglichkeit getestet. Ziel ist es, Klarheit über unverträgliche Lebensmittel zu gewinnen.

Die Wiedereinführung erfolgt nach der 1-2-3-4-Regel:

- 1 Lebensmittel
- 2 Mal täglich
- 3 Tage lang
- Danach 4 Tage Pause

Die vier Tage Pause zwischen den neu eingeführten Lebensmitteln sind notwendig, da Nahrungsmittelallergien vom Typ 4 erst 12 bis 72 Stunden nach dem Verzehr auftreten können. Diese Pause ist unbedingt einzuhalten, und das Führen eines Symptomtagebuchs in dieser Phase ist unerlässlich.

Mögliche Symptome bei unverträglichen Lebensmitteln:

- Kopfschmerzen
- Gehirnnebel
- Durchfall
- Starke Müdigkeit

Blähungen sind nicht immer eindeutig mit einem bestimmten Lebensmittel in Verbindung zu bringen und sollten daher gesondert beobachtet werden.

Die Mahlzeitenfrequenz sollte weiterhin bei 3 bis 5 Mahlzeiten pro Tag liegen. Bei starken Blutzuckerschwankungen empfehlen sich 4 bis 5 Mahlzeiten täglich. Grundsätzlich gilt: Je geringer die Frequenz, desto besser für die Darmgesundheit.

Wichtige Tools: Symptomtagebuch

Phase 2 - Einführung / Clarity & Energie

Einführung

PROTEINE:

- Fleisch, Fisch, Quorn
- Jackfruit
- Eier / Wachteleier **(einführen)**
- Büffel-Mozzarella, Schafs- und Ziegenkäse (A2 Milchprodukte) **(einführen)**
- Haferflocken **(einführen)**
- Tempeh **(einführen)**

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE:

- Gemüse und Obst
- Süßkartoffeln
- Chia-, Lein- und Hanfsamen **(einführen)**, Flohsamenschalen
- Nachtschatten **(einführen)**
- Kartoffeln als Beilage **(einführen)**
- Pseudogetreide **(einführen)**
- Hülsenfrüchte **(einführen)**

Fette:

- Avocado **(einführen)**
- Nüsse **(einführen)**
- Zartbitterschokolade (Raw & Bio, ohne Zucker)
- Gutes Olivenöl
- Kokosöl

SONSTIGES:

- Pflanzenmilch
- Kokosjoghurt
- Essenzielle Aminosäuren (Pulver)

Nicht erlaubt

- Kaffee in Ausnahmefällen bis 12 Uhr (nicht bei hohem Stresslevel und auf nüchternen Magen)
- Alkohol
- Zucker
- Mais
- Milchprodukte
- Gluten
- Soja
- Erdbeeren

BANANENPFANNKUCHEN

Zutaten

2	2 Eier
1	1 Banane
20 g	Protein-Pulver
1/2 TL	Erythrit (Sukrin)



Times
15 Mins



Serves
1



Ernährung
glutenfrei



Küche
Einführung /
Phase 2



Kategorie
Frühstück
Snack
To Go

Zubereitung

1. Die Eier trennen und das Eiweiß sehr steif schlagen.
2. Das Eigelb gründlich mit dem Proteinpulver und dem Erythrit mischen. Ggf. ein wenig Wasser hinzugeben.
3. Die Banane in Scheiben schneiden.
4. Eine sehr gut beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen.
5. Den Eisschnee unter die Eigelbmasse heben und in die Pfanne füllen.
6. Die Bananenscheiben in der Masse verteilen und alles mit einem Deckel abgedeckt 4 - 5 Minuten durchgaren.

BLAUBEER - VANILLE - TÖRTCHEN

Zutaten

Boden:

135 g Haferflocken, glutenfrei
130 g Medjoul Datteln, eingeweicht
4 - 5 EL Wasser

Füllung:

150 g Cashewkerne, eingeweicht
100 g Kokosöl, geschmolzen
2 EL Kokosblütensirup
150 g Blaubeeren
1/2 Limette
1 Msp. Vanille



Times
120 Mins



Serves
8



Ernährung
glutenfrei



Küche
Einführung /
Phase 2



Kategorie
Gebäck Süßes
To Go

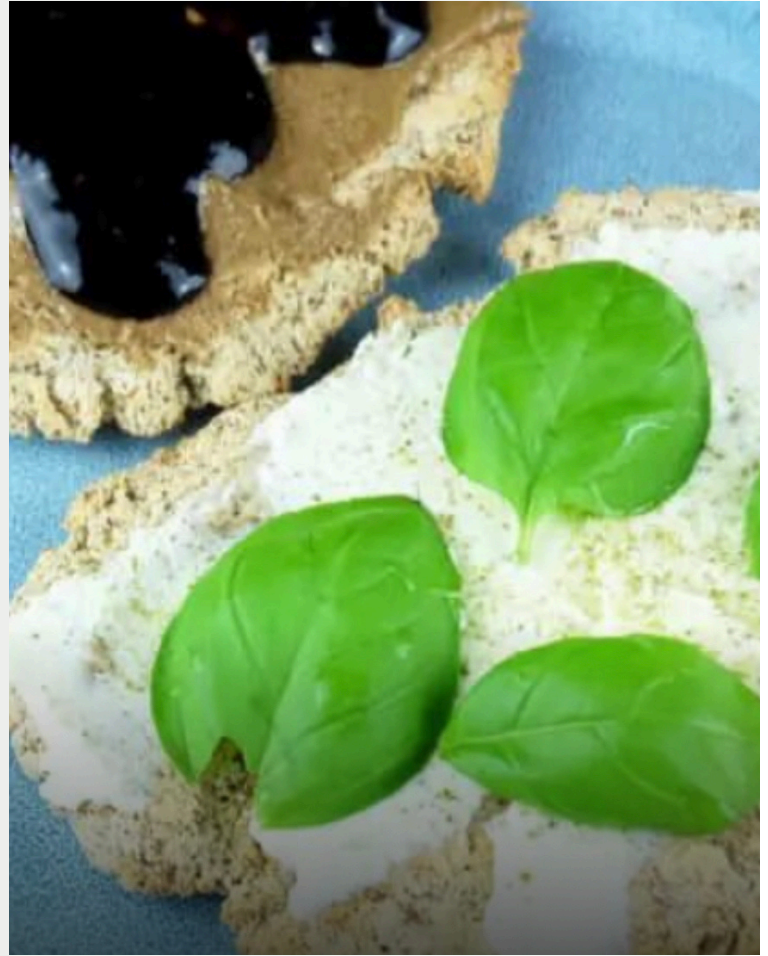
Zubereitung

1. Zuerst die Haferflocken in einem Food Zerkleinerer oder Hochleistungsmixer zu Mehl verarbeiten. Dann die Datteln und etwas Wasser hinzugeben und erneut mixen bis eine feste Masse entsteht.
2. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Den Teig in die Förmchen drücken und in den Kühlschrank stellen.
3. Für die Füllung: Cashewkerne, Kokosöl und Kokosblütensirup in den Mixer geben und für 2 Minuten auf hoch mixen. Nun die Hälfte der Füllung in eine Schüssel geben und bei Seite stellen.
4. Blaubeeren zur anderen Hälfte in den Mixer geben und auf hoch mixen bis die Masse schön cremig ist. Dann die Blaubeer-Creme in den Muffinformen verteilen und zurück in den Kühlschrank stellen.
5. Jetzt die zweite Hälfte der Füllung in den Mixer geben. Den Saft einer halben Limette, Vanille und 2 EL Wasser hinzugeben. Erneut auf hoch mixen bis die Masse schön cremig ist.
6. Die Vanille Creme auf der Blaubeer-Schicht verteilen und alles für circa 2 Stunden ins Gefrierfach stellen bis die Muffins fest sind.
7. Danach mit Blaubeeren garnieren und genießen.

DARMFIT FLADENBROT

Zutaten

6 EL	Kokosmehl
4 EL	Flohsamenschalen
4 EL	Leinsamenmehl
2 EL	Hanfmehl
1/2 TL	Salz
4 EL	Kokosöl zum Braten
300 ml	Wasser



Times
30 Mins



Serves
2



Ernährung
histaminarm
glutenfrei
zuckerfrei
vegan
milchfrei



Küche
Einführung /
Phase 2



Kategorie
Frühstück
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Die Zutaten vermengen, kurz quellen lassen und dann die Hände mit etwas Wasser befeuchten und aus dem Teig vier Fladen formen.
2. Du kannst sie dann auf dem Backpapier / Backblech auch zusätzlich noch etwas platt drücken.
3. Für etwa 25 Minuten bei 190 Grad im vorgeheizten Ofen backen.

Tipp:

Die DarmFit Fladenbrote kannst du wie folgt belegen:

1. Haferfrischkäse, Moringa-Salz und Basilikum
2. Tahin und Brombeerpüree
3. passt gut zu Tomatensalsa, zum dippen, siehe Seite 38.

WICHTIG:

Bitte in Maßen bzw. nur max. 1 DarmFit Fladenbrot pro Tag essen.

BUNTES WURZELGEMÜSE

Zutaten

5	mittelgroße Möhren
3	mittelgroße Knollen Roter
3	Beten
1	Pastinaken
3 EL	Kohlrübe
1/2 TL	Kokosfett, zerlassen
500 g	Meersalz
	frischer Brokkoli
	Schafskäse nach Bedarf (Phase 0+2)



Tipp:

Es können auch andere Sorten Wurzelgemüse verwendet werden wie z. B. Süßkartoffeln, Sellerie, Mairüben.



Times
100 Mins



Serves
4



Ernährung
histaminarm



Küche
Einführung /
Phase 2
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Das Gemüse in 2 cm dicke Scheiben bzw. große Würfel schneiden.
2. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
3. Das Gemüse in eine große Schüssel geben, Salz und das flüssige Kokosfett zufügen und sorgfältig untermischen.
4. Auf ein großes Backblech geben und ca. 1 Stunde backen, bis es innen zart und außen leicht gebräunt ist. Zwischendurch 1 - 3 Mal umrühren.

Tipp:

Gewürze: Vor dem Backen das Gemüse leicht mit Kurkuma und Zimt würzen.

Aufbewahrung: im Kühlschrank ein paar Tage haltbar.

Serviervorschlag: eignet sich als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

CHILI SIN CARNE MIT QUINOA

Zutaten

250 g	Quinoa
1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
1	Paprika (rot oder gelb)
250 g	Kidneybohnen, gekocht
250 g	Mais, gekocht (gerne aus dem Glas)
900 g	Tomaten, frisch oder Passata aus dem Glas
1 Liter	Gemüsebrühe (alternativ Wasser)
2 EL	Pflanzensahne z.B. Soja- oder Hafer Cuisine (optional)
1 TL	Salz (nach Geschmack)
2 TL	Paprikapulver, am besten geräuchert für das rauchige Aroma
1 TL	Pfeffer
1 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1/2 TL	Chilipulver (nach Geschmack gerne mehr oder weniger)



Times
65 Mins



Serves
6



Ernährung
lektinarm



Küche
Einführung /
Phase 2
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Quinoa gründlich in heißem Wasser waschen (optional über Nacht einweichen lassen, um den Phytinsäuregehalt zu reduzieren).
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem großen Topf in einem Schluck Wasser glasig dünsten.
3. Paprika schneiden, würfeln, dazu geben und kurz mit anbraten.
4. Abgetropfte Quinoa hinzugeben und gut umrühren.
5. Mit Gemüsebrühe und Tomaten / Passata auffüllen, bis alles bedeckt ist.
6. Aufkochen lassen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
7. Als nächstes gekochte Bohnen und Mais dazugeben, nach Geschmack würzen und 10 weitere Minuten köcheln lassen.
8. Optional für eine cremigere Konsistenz zum Schluss ein paar EL pflanzliche Kochcreme unterrühren.

3

INFOBOX

Lektine

Kidneybohnen und Quinoa sind sehr stark lektinhaltig und deshalb gibt es bei der Zubereitung ein bisschen was zu beachten.

Es gibt verschiedene Zubereitungsmethoden, um den Lektingehalt in diesen Lebensmitteln zu reduzieren und das Gute ist, dass sowohl die Lektine in Kidneybohnen, als auch die von Quinoa empfindlich gegenüber Hitze und Druck sind. Deshalb ist das Kochen im Druck- / Schnellkochtopf hier besonders geeignet.

Außerdem sollten beide vorher eingeweicht und das Wasser in dieser Zeit mehrmals ausgetauscht werden.

Bei Kidneybohnen aus dem Glas kann dieser Schritt natürlich ausgelassen werden.

Wer sehr lektinempfindlich ist, kann außerdem noch Kelp-Alge mitkochen, das bindet auch nochmal einen Großteil der Lektine.

Die Lektine in Kidneybohnen sind allerdings so stabil, dass sie nie gänzlich lektinfrei werden, daher sollten sie vorsichtig wieder eingeführt werden!

BROKKOLI - CREME - SUPPE

Zutaten

250 g	Brokkoli
200 g	Zucchini
5 - 7	Scheiben Porree (ca. 5 mm dick)
2	Datteln (ggf. vorher eingeweicht)
1/2	Avocado
1	Saft von Zitrone
Handvoll	frische Kräuter wie Petersilie, Basilikumblätter, Zitronenmelisse, ggf. paar kleine Blätter Rosmarin
1/2 TL	getrockneter Oregano
ein paar	Pfefferkörner oder
1 Prise	gemahlener Pfeffer, alternativ ein kleines Stück frischer Chili
1 EL	rohe Soya- oder Tamarisauce (verleiht einen typischen Suppengeschmack – alternativ Himalayasalz)
400 - 500 ml	Filterwasser, je nach dem wie dickflüssig die Suppe sein soll
1	Knoblauchzehe (optional)



Times
30 Mins



Serves
2



Ernährung
lektinarm



Küche
Einführung /
Phase 2
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und für ca. 30 bis 50 Sekunden pürieren.

Tipp:

Verwende ca. 50°C heißes Wasser, um eine warme Rohkost - Suppe zu erhalten.

Für eine Suppe mit Einlage gebe nach dem Mixen einfach ein paar klein geschnittene Brokkoliröschen, Porree- oder Frühlingszwiebelringe, sowie anderes gewürfeltes Gemüse deiner Wahl in die Suppe.

DILL KARTOFFELSALAT MIT ERBSEN

Zutaten

700 g (frische) Kartoffeln
1 Msp. Salz
8 Radieschen, in sehr dünnen Scheiben
1 Tasse grüne Erbsen
1/4 Tasse Dill, fein gehackt

Dressing:

1/4 Tasse Tahin
2 TL Wasser
1/4 Tasse Zitronensaft
2 TL Dill
2 TL Schnittlauch
Salz
Pfeffer



Times
100 Mins



Serves
2 - 4



Ernährung
lektinarm



Küche
Einführung /
Phase 2
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Erhitze 5 cm Wasser in einem mittleren Topf mit einem Dampfkorb.
2. Lege die Kartoffeln in den Topf und koche sie für 30 – 40 Minuten, bis sie weich sind.
3. Berechne in der Zwischenzeit das Dressing vor, in dem du Tahin, Wasser, Zitronensaft, Dill, Schnittlauch, Salz und Pfeffer gut miteinander vermischst oder mit einem Stabmixer pürierst.
4. Schneide die gegarten und etwas abgekühlten Kartoffeln in Stücke und vermische diese mit den Radieschen, Erbsen und Dill.
5. Gieße das Dressing über den Salat und vermische alles gut miteinander.

FRISCHE TOMATENSALSA

Zutaten

- 5 mittelgroße Tomaten, fein gehackt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- 3 EL Limettensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1/2 Serrano Chili oder Jalapeno, fein gehackt
- 1/3 Tasse gehackter frischer Koriander
- Meersalz (optional)
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel (optional)



Times
20 Mins



Serves
2



Ernährung
lektinarm



Küche
Einführung /
Phase 2



Kategorie
Mittag
Abend
Snack
To Go

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben und gut mischen.
2. Sofort servieren oder im Kühlschrank aufbewahren, bis sie gebraucht werden.

Dazu passt: gedämpftes oder gebackenes Gemüse, Kartoffelnachos, in Salat, Wraps oder Süßkartoffel - Tortillas.

Gut geeignet zu Darmfit - Fladenbrot siehe Seite 32.

4 INFOBOX

Lycopin

Tomaten nutzen wichtige Mikronährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralien, um viele Funktionen der Leber zu unterstützen.

Lycopin ist ein beliebter Nährstoff, den die Leber mag: Die Leber verwendet es, um sich vor Zellschäden zu schützen, und Lycopin hilft der Leber dabei, rote Blutkörperchen sicher, reibungslos und effizient zu entgiften.

Die Fruchtsäuren in Tomaten tragen dazu bei, die Gallenblase gesund zu halten, Schlamm aus der Gallenblase zu entfernen und sogar die Gallensteingröße zu reduzieren



GARNELENDUMPLINGS MIT CHINAKOHL

Zutaten

250 g	rohe Garnelen ohne Panzer
1/2	Chinakohl
100 g	Bambussprossen
2	Knoblauchzehen
1/2 EL	Kokosnussöl (in der Turbowoche weglassen)
1 EL	Tamari (Soja-Soße)



Times
40 Mins



Serves
1



Ernährung
FODMAPs



Küche
Einführung /
Phase 2



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Den Knoblauch fein und die Bambussprossen grob hacken.
2. Backofen auf 180°C vorheizen.
3. Die Garnelen mit etwas Salz und dem in einer Küchenmaschine zu einem glatten "Teig" zerkleinern.
4. Anschließend mit den grob gehackten Bambussprossen mischen.
5. Nun mit angefeuchteten Händen aus dem „Teig“ kleine Bällchen formen und diese auf ein Backblech setzen.
6. Etwa 8 - 10 Minuten backen - bis sie eine schöne rosa Farbe bekommen.
7. Den Chinakohl grob hacken und mit etwas Wasser in eine Pfanne füllen.
8. Den Kohl nun mit dem Knoblauch zusammen „anbraten“.
9. Zum Ende der Garzeit Tamari darüber geben und alles noch einmal gut durchmischen.
10. Den Kohl zusammen mit den Garnelenbällchen servieren.

GEFÜLLTE PAPRIKA

Zutaten

4	Paprikaschoten
500 g	Rinder - Hackfleisch
1	Zwiebel
1	Möhre
1	kleine Zucchini
1	große Süßkartoffel
1 TL	Salz
	etwas Kreuzkümmel
500 ml	Gemüsebrühe



Times
125 Mins



Serves
4



Ernährung
FODMAPs



Küche
Einführung /
Phase 2



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen.
2. Möhre schälen und reiben. Zucchini ebenfalls reiben.
3. Die Süßkartoffel schälen und eine Hälfte davon ebenfalls reiben.
4. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
5. Das Hackfleisch mit Salz und Kreuzkümmel würzen und mit dem geriebenen Gemüse gut vermengen.
6. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
7. Die restliche Süßkartoffel würfeln und in eine große Auflaufform oder Backblech
8. verteilen. Die Gemüsebrühe hineingeben, sodass die Kartoffelstückchen gut bedeckt sind.
9. Die Paprikahälften mit der Hackfleisch-Gemüse-Füllung füllen und gut andrücken.
10. Ebenfalls in die Form reinsetzen. Nun im Backofen ca. 50 Minuten backen.

Tipp:

Die Süßkartoffelstückchen dienen als Beilage. Indem sie mit der gefüllten Paprika mitgegart werden, spart es das Kochen im Topf.
Aufgrund der langen Backzeit lohnt es sich das Gericht für zwei Tage zuzubereiten.

5 INFOBOX

Lektine

Paprika gehört wie Tomaten und Kartoffeln zu den Nachtschattengewächsen und enthält, wie die meisten Pflanzen, Lektine.

Die Lektine sind allerdings nicht besonders hitzestabil. Auch hier kann man wieder den Druckkochtopf zum Einsatz bringen.

Außerdem sollten sie bei Autoimmunerkrankungen nicht roh verzehrt werden und wenn doch, dann nur geschält und entkernt, da sich die meisten Lektine in der Schale und den Kernen befinden.



GEMÜSESPAGHETTI & MANDELSAUCE

Zutaten

300 g	Karotten, gelb und orange
150 g	Zucchini
150 g	Pastinaken
80 g	Mandelmus
400 ml	Gemüsebrühe
20 g	Zwiebelwürfel
25 g	Alsana (Margarine)
	Meersalz, nach Geschmack
	Kräuter, nach Geschmack



Times
30 Mins



Serves
2



Ernährung
FODMAPs



Küche
Einführung /
Phase 2



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Gemüse mit der Spaghettimaschine schneiden.
2. Zwiebelwürfel und Knoblauch schneiden, in Alsana anschwitzen.
3. Heiße Brühe aufgießen, Mandelmus einrühren und aufkochen bis zur gewünschten Bindung.
4. Gemüse - Spaghetti in etwas Brühe garen, Zucchini zuletzt, salzen und mit Sauce und Kräutern servieren.

GRÜNES SHAKSHUKA

Zutaten

300 g	Spinat
150 g	grüner Spargel
1 EL	Kokosöl
1	Knoblauchzehe
2	Frühlingszwiebeln
1/2 TL	Chiliflocken
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel
4	Eier
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer



Times
20 Mins



Serves
2



Ernährung
lektinarm



Küche
Einführung /
Phase 2
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Den Spinat waschen.
2. Den Spargel putzen, die harten Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Knoblauchzehe fein würfeln und die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.
4. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen.
5. Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Spargel, Chili und Kreuzkümmel darin etwa 2 Minuten lang anbraten.
6. Den Spinat hinzufügen und auf mittlerer Hitze für weitere 2 - 3 Minuten dünsten, bis er zusammengefallen ist.
7. Vier Vertiefungen ins Gemüse machen und je ein Ei hinein geben.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Auf niedriger Hitze und zugedeckt weitere 4 - 5 Minuten lang dünsten.
10. Das Eiweiß sollte stocken und das Eigelb sollte noch weich oder flüssig sein – je nach Geschmack.

HAFER - MÖHREN - BROT

Zutaten

500 g	Hafermehl
200 g	Möhren, geschält
1 Würfel	Hefe
300 g	Wasser
100 g	Naturjoghurt (vorzugsweise Ziegen- oder Kokosjoghurt)
100 g	Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
2 TL	Salz



Times
150 Mins



Serves
1



Ernährung
lektinarm



Küche
Einführung /
Phase 2



Kategorie
Frühstück
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Möhren reiben oder in einer Küchenmaschine zerkleinern.
2. Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einem homogenen Teig verarbeiten.
3. Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden.
4. Den Teig hinein geben und an einem warmen Ort oder im Backofen bei 50°C mindestens 30 Minuten gehen lassen.
5. Backofen auf 200°C vorheizen.
6. Brot 10 Minuten vorbacken, dann die Temperatur auf 180°C reduzieren und das Brot weitere 40 - 50 Minuten fertig backen.
7. Brot aus der Form nehmen und vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen.



PHASE

3

LEBER RESET
REST & DETOX

Phase 3 - Leber Reset

“Rest & Detox”

Die Phase 3 kann optional nach Phase 1 - Elimination oder Phase 2 – Einführung durchgeführt werden und dient der Entgiftung bzw. der Leberentlastung.

Ziel ist es, die Leber durch einen verringerten Grundumsatz, weniger Fett und den Verzicht auf tierische Produkte, bei ihrer natürlichen Entgiftungsfunktion so zu unterstützen, dass eventuelle Belastungen mit Umweltgiften, Medikamenten, Hormonen usw. verringert werden können.

Mit der Phase 3 sollte erst begonnen werden, wenn sich die Darmgesundheit spürbar verbessert hat.
Hier gilt ganz klar:

Keine Entgiftung ohne einen dichten Darm!

In dieser Phase kann es zu Entgiftungserscheinungen kommen wie z. B. Wachphasen zwischen 1 und 3 Uhr nachts, schlechteres Hautbild, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Albträume und Zyklusprobleme.

Wenn keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Darmbeschwerden vorliegen, kann bereits nach einer Woche mit dem „Leber Reset“ gestartet werden.

Außerdem kann die Einführung von neuen Lebensmitteln unter dem „Leber Reset“ fortgesetzt werden.

Die Mahlzeitenfrequenzen sind auch hier wieder auf maximal 3 Mahlzeiten pro Tag begrenzt.

Bei Bedarf können es auch weniger sein.

Phase 3 - Leber Reset / Rest & Detox

Erlaubt

- Grüner Tee
- Überwiegend Gemüse
- Fettreduziert
- Pflanzenmilch (**ohne Öl**)
- Kokosjoghurt
- Nachtschattengewächse
- Süßkartoffeln
- Weniger als 3 Mahlzeiten pro Tag, gerne 18 Mahlzeiten pro Woche, wenn der Gesundheitszustand es zulässt.
- Büffel-Mozzarella, Schafs- und Ziegenkäse (**ab Mittag**)
- Chia-, Lein- und Hanfsamen (**ab Mittag**), Flohsamenschalen
- kalte Shakes können gegen warme Suppen ersetzt werden
- Essenzielle Aminosäuren (Pulver)

Nicht erlaubt

- Kaffee
- Fleisch, Fisch
- Eier
- Zucker, Fruktosesirup, Agavendicksaft
- Fruchtsäfte
- Viel Öl
- Nüsse nur zur Ausnahme (ab Mittag)
- Mehr als 3 Mahlzeiten
- Viel Obst mit „High FODMAPS“
- Trockenobst
- Alkohol
- Mais
- Milchprodukte
- Gluten
- Soja

LEBERRETTUNGSSALAT - VARIANTE A

Zutaten

3 Tassen Tomaten, gehackt (ab Woche 5)
1 Gurke, in Scheiben geschnitten
1 Tasse Sellerie, gehackt
1 Tasse Koriander, gehackt (optional)
1/2 Tasse Petersilie, gehackt (optional)
1/2 Tasse Frühlingszwiebel, gehackt (optional)
8 Tassen verschiedene Blattgrüns (Spinat, Ruccola, Buttersalat usw.)
1 Zitrone, Limette oder Orange, entsaftet

Dressing: (optional)

1 Tasse Orangensaft
1 Knoblauchzehe
1 EL roher Honig
1 - 4 Tasse Wasser
1/8 TL Meersalz (optional)
1/8 TL Cayennepfeffer (optional)



Times
20 Mins



Serves
2



Ernährung
lektinarm



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Lege das Salatgemüse und das Blattgemüse in eine Schüssel und mische es.
2. Mische für die Orange „Vinaigrette“ alle Zutaten so lange, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
3. Jetzt nur noch den Salat mit dem orangefarbenen Vinaigrette - Dressing mischen und genießen!

LEBERRETTUNGSSALAT - VARIANTE B

Zutaten

2 Tassen Rotkohl, dünn geschnittenen
1 Tasse Karotte, gewürfelt
1 Tasse Spargel, gewürfelt
1 Tasse Radieschenwürfel
2 Tassen Äpfel, gewürfelt
1/2 Tasse Koriander, gehackt
8 Tassen verschiedene Blattgrüns
(Spinat, Rucola, Buttersalat
usw.)
1 Zitrone, Limette oder Orange,
entsaftet

Dressing: (optional)

1 Tasse Orangensaft
1 Knoblauchzehe
1 EL roher Honig
1 - 4 Wasser
Tassen
1/8 TL Meersalz (optional)
1/8 TL Cayennepfeffer (optional)



Times
20 Mins



Serves
2



Ernährung
lektinarm



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Lege das Salatgemüse und das Blattgemüse in eine Schüssel und mische es.
2. Mische für die Orange „Vinaigrette“ alle Zutaten so lange, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
3. Jetzt nur noch den Salat mit dem orangefarbenen Vinaigrette - Dressing mischen und genießen!

APFEL - PORRIDGE MIT ZIMT & CRANBERRIES

Zutaten

- 3 Äpfel in Scheiben
- 1/4 TL Zimt
- 2 Datteln, entsteint
- 1 TL Honig, falls gewünscht
- 1/4 Tasse ungezuckerte Cranberries
- 2 EL Walnusskerne
- 2 EL Kokosraspeln, falls gewünscht



Times
10 Mins



Serves
1 - 2



Ernährung
lektinarm



Küche
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Frühstück
To Go

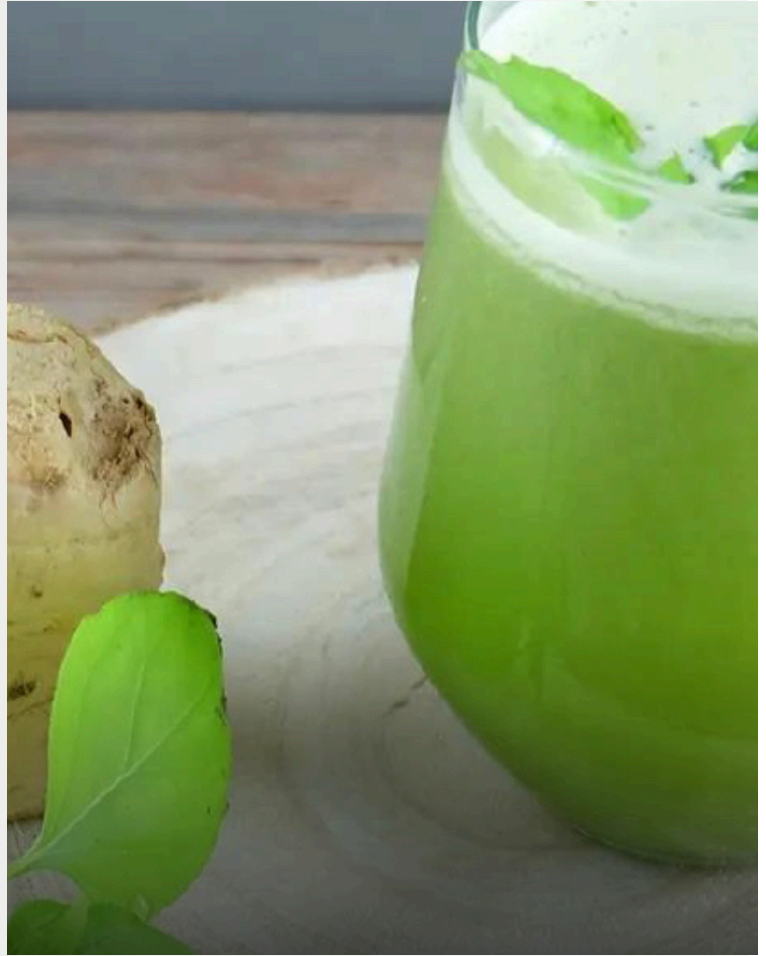
Zubereitung

1. Äpfel, Zimt, Vanille, Datteln, Honig und Zitronensaft in der Küchenmaschine grob häckeln und vermengen.
2. Alles in eine Schale geben und mit Cranberries und Kokosraspeln verrühren.

GREEN DETOX SAFT - I

Zutaten

- 2 Äpfel
- 1 Gurke
- 2 Stangen Sellerie
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Handvoll Zimt-Basilikum



Ernährung
histaminarm
glutenfrei
vegan
milchfrei



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
Snack

Zubereitung

1. Gib die Zutaten in den Entsafter.
2. Fülle es in ein Glas um und bei Bedarf noch mit etwas Zimt-Basilikum verfeinern.

Tipp:

Wer Ingwer am Morgen nicht so gut verträgt,
kann den Saft auch einfach als Snack
zwischen durch trinken.

GREEN DETOX SAFT - II

Zutaten

1	Sellerie
1	Gurke
1/2	Bund Petersilie
1/4	Bund Koriander



Ernährung
histaminarm
glutenfrei
vegan
milchfrei



Küche
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Frühstück
Snack

Zubereitung

1. Alle Zutaten abwaschen, in den Entsafter geben.
2. Fülle es in ein Glas um und genieße es.

Tipp:

Um die Vitamine und Mineralien bestmöglich verstoffwechseln zu können, empfehlen wir, den Saft in kleinen Schlucken zu trinken und gut einzuspeicheln – denn die Vorverdauung findet schon im Mund statt.

ROTE - BETE - KICHERERBSEN DIP

Zutaten

500 g	vorgegarte Rote Bete
1	rote Zwiebel
2 - 3	Knoblauchzehen
1 Glas	Kichererbsen
2 - 3	Datteln
1/2 TL	Salz
1 Prise	Kurkuma
1 Prise	Zimt
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Chili, falls gewünscht
1 - 2 EL	Öl zum Braten (z.B. Kokosöl)



Times
15 Mins



Serves
4



Ernährung
histaminarm



Küche
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Die Datteln ca. 15 - 30 Minuten im warmen Wasser einweichen.
2. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Knoblauch schälen und pressen oder klein schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch glasig dünsten.
5. Die Gewürze hinzugeben und leicht anschwitzen.
6. Kichererbsen gut abspülen und abtropfen lassen.
7. Die Datteln ebenfalls abtropfen lassen.
8. Alle Zutaten in einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren und in Gläser abfüllen.

Tipp:

Dipp passt zu:

Pastinaken- / Süßkartoffel-Waffeln, Möhren-Cracker oder zu Ofengemüse.

Im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

KONIAK - NUDELN

Zutaten

500 ml	Gemüsebrühe
200 g	Koniak-Nudeln
250 g	Jackfruit (vegan Geschnetzeltes)
Tomatensauce:	
2 EL	Olivenöl
100 g	Frühlingszwiebeln, in Ringe
2 EL	Grün beiseitelegen (nicht bei SIBO)
2	kleine Knoblauchzehen, gewürfelt (nicht bei SIBO)
1 TL	geriebener Ingwer
4	Datteln, entsteint, fein hacken
1 TL	Currypulver
1 TL	Kurkumapulver
280 g	Tomaten, gewürfelt oder
1 Dose	gestückelte Tomaten
1 EL	Tamari (Sojasauce)
250 ml	Tomaten Passata
	Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Basilikum, fein geschnitten
etwas	Blattspinat (optional)



Times
25 Mins



Serves
2



Ernährung
vegan



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Jackfruit 15 Minuten mit Olivenöl und Kräutern manieren, 5 Minuten scharf anbraten.
2. 500 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen; währenddessen die Nudeln über einem Sieb so lange gründlich spülen, bis der charakteristische Koniakwurzeln-Geruch verschwunden ist.
3. Anschließend die Spaghetti 2 Minuten in der Gemüsebrühe kochen lassen.
4. Den Topf vom Herd nehmen, abdecken, in der Brühe warmhalten (sie werden nicht weich!).
5. Für die Tomatensauce 2 EL Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen.
6. Die Frühlingszwiebelringe und Knoblauchwürfel, sowie den geriebenen Ingwer und die gehackten Datteln andünsten; mit je 1 TL Curry und Kurkuma bestäuben und gut verrühren. Die Tomatenwürfel dazugeben und das Ganze 1 - 2 Minuten kräftig anbraten.
7. Die marinierte Jackfruit 5 Minuten scharf mitanbraten.
8. 1 EL Tamari einrühren und mit 250 ml Tomaten Passata auffüllen.
9. Die Hitze reduzieren und 15 Minuten abgedeckt leicht köcheln lassen; mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Schliesslich die Spaghetti über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Dann in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen.
11. Den Herd abschalten, das geschnittene Basilikum unterheben und die Nudeln weitere 2 - 3 Minuten in der Sauce ziehen lassen.
12. Die Koniak - Spaghetti anrichten und mit 2 EL Frühlingszwiebel - Grün bestreut servieren.

VEGGIE RAMEN

Zutaten

2 Zoll	Stück Ingwer, in Scheiben geschnitten
10	Knoblauchzehen, mit der Seite des Messers zerkleinert
1 Tasse	grüne Zwiebeln, gehackt
1	Lauch, grob gehackt
6 Tassen	Wasser
2	Kombu Blätter (ca. 0,5 oz)
10	getrocknete Shiitake Pilze
1/3 Tasse	Kokosnuss-Aminos (optional)
1 TL	Kokoszucker, mehr nach Geschmack
1/2 TL	Meersalz, mehr nach Geschmack

Topping:

2 - 3 Port	Hirse-Ramen-Nudeln
1/2 Tasse	Frühlingszwiebeln, fein gehackt
4	Nori Quadrate
2 - 3	Stiele aus Broccolini
1/3 Tasse	Rettich, dünn geschnitten
1/2 TL	Chilipulver
1/2 TL	Paprikaflocken (optional)



Times
390 Mins



Serves
2 - 3



Ernährung
vegan



Küche
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend

Zubereitung

1. Füge Ingwer, Knoblauch, grüne Zwiebeln und Lauch in einem großen Topf und brate es bei mittlerer Hitze für 2 - 3 Minuten an, bis die Frühlingszwiebel und Lauch weich sind, Zugabe von ein wenig Wasser, wenn nötig, um ein kleben zu verhindern.
2. Gebe Wasser, Kombu, Shiitake-Pilze und optionale Kokosnuss-Aminos in den Topf und bringe sie zum Kochen.
3. Entferne die Kombu Blätter kurz bevor die Brühe beginnt zu kochen.
4. Sobald die Brühe den Siedepunkt erreicht hat, die Hitze reduzieren, den Topf abdecken und mindestens 3 Stunden köcheln lassen.
5. Die Toppings in der Brühe gar werden lassen und zusammen servieren.

Tipp:

Tamari- / Sojasauce gegen Koko Aminos ersetzen.

Soja nicht erlaubt und enthält oft Gluten.

6 INFOBOX

Glutenfrei

Normalerweise wird bei der Zubereitung von Ramen Tamari-Sauce verwendet.

Da diese jedoch aus Soja hergestellt wird und dazu oft nicht glutenfrei ist, verwenden wir in diesem Rezept Kokos Aminos.

Kokos Aminos oder auch Coco Aminos ist eine Würzsauce, die durch die Fermentation von Kokosblütennektar hergestellt wird.

Sie ist soja- und glutenfrei und enthält weniger Salz.

Durch den ähnlichen Geschmack ist sie eine gute Alternative zur Tamari-Sauce.



MINI KARTOFFELKUCHEN PIZZEN

Zutaten

1 kg Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Oregano, getrocknet

Sauce:

1/4 Tasse Tomatenmark
1/2 TL Oregano, getrocknet
1/4 TL Thymian, getrocknet
1/2 TL roher Honig

Topping:

3 - 4 Kirschtomaten, gelb und rot
1/4 kleine rote Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
2 - 3 Champignons, in dünne Streifen geschnitten
3 - 4 Scheiben Zucchini oder Sommerkürbis
etwas Ruccola
etwas Basilikum



Times
90 Mins



Serves
4



Ernährung
vegan



Küche
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Koche die Kartoffeln im Dampfgarer bis sie weich sind.
2. Heize den Ofen auf 200°C vor.
3. Lege ein Backblech mit Backpapier aus.
4. Vermenge die Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Knoblauchpulver, dem Zwiebelpulver und dem Oregano.
5. Stampfe die Kartoffeln, bis sie weich sind.
6. Forme die Mischung zu 8 Pastetchen mit einer Dicke von etwa 1 - 2 cm und einem Durchmesser von 7 bis 8.
7. Backe sie für 20 Minuten im Ofen.
8. Während die Pasteten im Ofen backen, kannst du die Sauce zubereiten.
9. Mixe das Tomatenmark, den getrockneten Oregano, den getrockneten Thymian, den rohen Honig und 2 Teelöffel Wasser zusammen.
10. Nimm die Pasteten aus dem Ofen und garniere sie mit 1 - 2 Teelöffel Tomatensauce und dem Gemüse.
11. Backe die Pasteten für weitere 5 - 10 Minuten.
12. Anschließend mit Ruccola und Basilikum garniert genießen.

ROSENKOHL - HIRSE - SALAT

Zutaten

100 g	Hirse
	Salz
	Pfeffer
500 g	Rosenkohl
2	rote Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
1/4	Kreuzkümmel, gemahlen
5 Zweige	Thymian
3 TL	Dijon-Senf
1 TL	Ahornsirup
1 EL	Zitronensaft
1/2	Bio - Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
3 Stiele	Minze
3 Stiele	Petersilie
50 g	Feta (optional)

Tipp:

Für die vegane Variante - statt Feta:
2 EL geröstete und gehackte Nüsse wie
Wal- oder Pekannüsse über den Salat
streuen.



Times
75 Mins



Serves
2



Ernährung
vegan



Küche
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Die Hirse in einem feinen Sieb heiß abbrausen und mit 200 ml Wasser und etwas Salz in einem Topf geben, aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen.
2. Vom Herd nehmen und zugedeckt noch etwa 30 Minuten quellen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
4. Den Rosenkohl waschen und die äußeren Blätter entfernen, anschließend halbieren, in eine Schüssel geben, mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen und auf das Backblech verteilen.
5. Den Thymian waschen, trocken tupfen und auf den Rosenkohl legen. Den Rosenkohl im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten garen.
6. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in breite Streifen schneiden.
7. Für das Dressing das übrige Öl, Senf, Ahornsirup, Zitronensaft und -schale verquirlen.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken, unter das Dressing mischen.
10. Die Hirse mit einer Gabel lockern und mit dem Dressing mischen.
11. Zum Servieren den Rosenkohl aus dem Ofen nehmen, den Thymian entfernen.
12. Den Rosenkohl und die Zwiebeln unter die Hirse mischen.
13. Optional den Feta darüber bröseln und alles am besten lauwarm auf Teller verteilen.

Tipp:

Wer mag kann die Zwiebelspalten mit dem Rosenkohl im Ofen garen.

7 INFOBOX

A2-Beta-Casein

Der verwendete Feta-Käse sollte aus Schafs- oder Ziegenmilch hergestellt sein, da die Milch von Schaf und Ziege kein A1-Beta-Casein, sondern das verträglichere A2-Beta-Casein enthält.

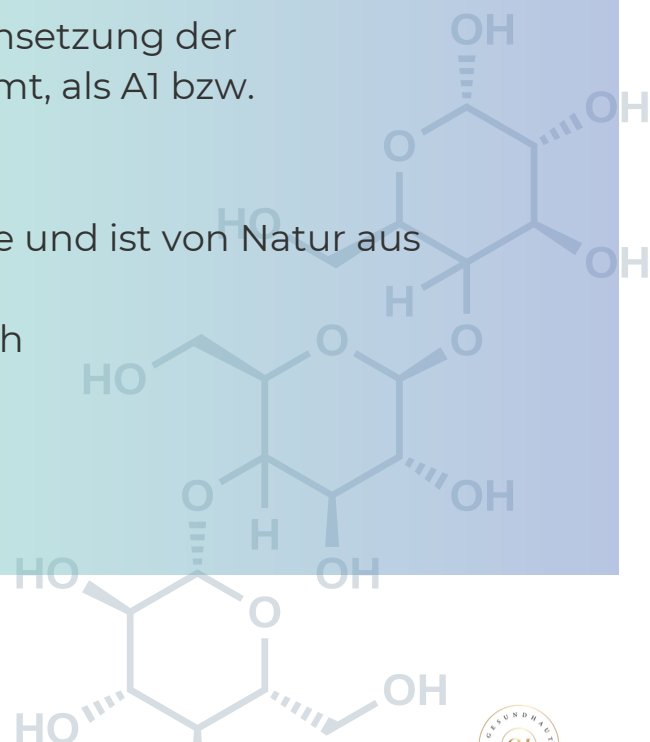
Bei der Verdauung von A1-Beta-Casein entsteht im Dünndarm BCM-7 (Beta-Casomorphin-7), welches an die Opioid Rezeptoren im Körper bindet und eine süchtig machende Wirkung erzielt, Entzündungen fördern und die Darmpassage verlangsamen kann.

Dies passiert beim A2-Beta-Casein nicht.

Außerdem ist A2 Milch für den menschlichen Stoffwechsel besser geeignet, da es von der Nährstoffzusammensetzung der menschlichen Milch wesentlich näher kommt, als A1 bzw. Kuhmilch.

A2 Milch enthält außerdem weniger Laktose und ist von Natur aus homogenisiert.

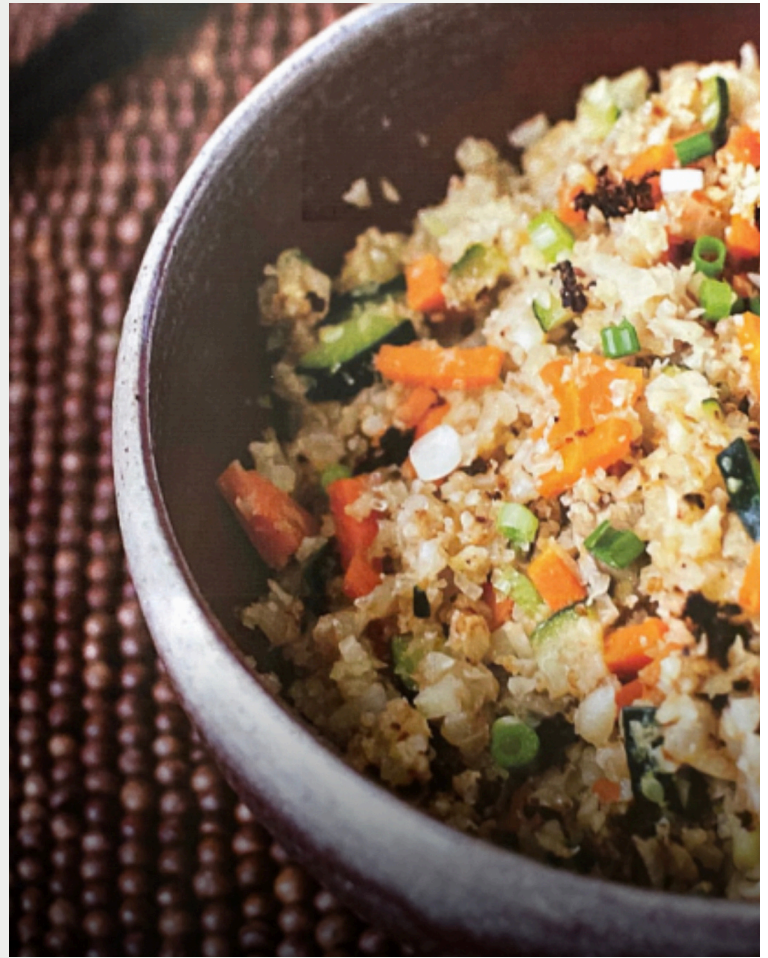
Der Homogenisierungsprozess bei Kuhmilch stellt nämlich ein weiteres Problem dar, welches dafür sorgt, dass sie weniger gut verträglich ist.



GEBRATENER BLUMENKOHL - REIS

Zutaten

1	kleiner Blumenkohl
2 EL	Öl zum Braten
1	kleine Zwiebel
4	Knoblauchzehen
1	Möhre
1	Zucchini
125 g	Pilze
1/4 TL	Salz
1/2 TL	Ingwer, gemahlen
1/2 TL	Kurkumapulver
1 EL	Coconut-Aminos-Würzsauce
1 EL	Schnittlauch, gehackt



Times
20 Mins



Serves
4



Ernährung
vegan



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Mittag
Abend
To Go
Beilage

Zubereitung

1. Den Strunk vom Blumenkohl entfernen, die Röschen grob hacken und anschließend in einer Küchenmaschine ca. 10 Sekunden auf die Größe von Reiskörnern zerkleinern. - Beiseitestellen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
3. Das Gemüse ebenfalls fein hacken.
4. Das Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen.
5. Zuerst die Zwiebeln anbraten, dann den Knoblauch hinzugeben und unter Rühren einige Minuten anschwitzen.
6. Möhre und Zucchini zufügen und unter Rühren 5 Minuten dünsten.
7. Den Blumenkohl, Pilze, Ingwer, Kurkuma und Coconut-Aminos zufügen und unter Rühren weitere 5 - 10 Minuten braten, bis das Gemüse zart ist.
8. Zum Servieren mit frischem gehackten Schnittlauch bestreuen.

Tipp:

Eignet sich hervorragend für To Go oder als Beilage zum Fleisch oder Fisch.

Im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

GOLDENE MILCH

Zutaten

1 Stück	Ingwer
2 Stück	Kurkuma
300 ml	Kokosmilch
150 ml	Mandelmilch
1 TL	Zimt
1 Prise	Nelke, gemahlen
1 Prise	Pfeffer
2 TL	Honig



Times
10 Mins



Serves
2



Ernährung
vegan



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
Snack

Zubereitung

1. Ingwer und Kurkuma schälen und grob schneiden.
2. Kokosmilch und Mandelmilch in einen Topf geben.
3. Ingwer, Kurkuma, Zimt und gemahlene Nelken hinzufügen.
4. Alles mischen und 5 Minuten erwärmen.
5. Alles miteinander pürieren und auf 2 Gläser aufteilen.
6. Mit frischem Pfeffer bestreuen und nach Geschmack mit Honig süßen.

8

INFOBOX

Kurkuma

Kurkuma ist ein stark entzündungsförderndes Gewürz und wird in der ayurvedischen Medizin seit Jahrtausenden bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Verstopfungen, Völlegefühl und Entzündung der Darmschleimhaut eingesetzt.

Kurkuma hemmt TNF-Alpha und Interleukin-6 (IL-6), die proinflammatorisch (pro entzündlich) wirken. Außerdem unterstützt Kurkuma die Leber durch Regeneration der Leberzellen, fördert den Gallenfluss und unterstützt die Entgiftung.



HAFERPANKAKES MIT BLAUBEEREN JOGHURT

Zutaten

50 ml	Haferdrink, ungesüßt
100 g	zarte Haferflocken (glutenfrei)
1 TL	1 TL Weinsteinbackpulver
2	Eier
4 EL	Apfelmark, ungesüßt
1 Prise	Salz
200 g	Blaubeeren
100 g	Schafsjoghurt oder Kokosjoghurt
1 TL	Saft einer Bio-Zitrone
1/2 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
2 TL	Kokosöl



Times
20 Mins



Serves
2



Ernährung
vegan



Küche
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Frühstück
Snack
To Go

Zubereitung

1. Haferflocken, Haferdrink, Backpulver, Eier, Apfelmark und Salz im Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen, anschließend nochmals umrühren.
3. Inzwischen die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
4. Den Joghurt mit Zitronensaft und -schale glatt verrühren.
5. In einer großen Pfanne 1 TL Kokosöl erhitzen und aus dem Teig 4 kleine Teigportionen nebeneinander hineingeben. Jeweils 5 - 6 Blaubeeren daraufsetzen und die Pancakes ausbacken. Sobald auf den Pancakes kleine Bläschen entstehen die Pancakes wenden und goldbraun fertig backen. Herausnehmen und warm halten. Aus dem übrigen Teig im restlichen Öl weitere Pancakes backen.
6. Zum Servieren die Pancakes auf Teller verteilen, Zitronenjoghurt und den übrigen Blaubeeren garnieren.

9

INFOBOX

Blutzucker

Haferflocken sind reich an löslichen Ballaststoffen die Blutzuckerspitzen abfangen und Null einer Insulinresistenz entgegenwirken.

Das macht sie zu einer idealen Basis für gesunde, hormonfreundliche Pancake. Kombiniert mit Beeren und eiweißreichen Joghurt bilden sie eine ausgewogene Grundlage für einen stabilen Blutzuckerspiegel.



LEBER HEILSUPPE

Zutaten

2 Tassen Strauchtomaten
1/2 Gurke, gewürfelt
2 Selleriestangen
1/4 Tasse Korianderkraut, angedrückt
1/4 Tasse Petersilie, angedrückt
4 Tassen grüne Blätter (z.B. Spinat, Ruccola, Kopfsalat, ...)
2 EL Zitronen- / Limetten- oder Orangensaft, frisch gepresst
1 Tasse Spargel, klein geschnitten
1 - 2 Medjool-Datteln, entkernt oder
1 - 2 EL naturreiner Honig
1/2 Tasse Wasser



Times
10 Mins



Serves
1 - 2



Ernährung
Detox



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer glatt pürieren und genießen.

Tipp:

Die Leber-Heilsuppe ist eine fantastische Alternative zum Salat und versorgt den Körper mit reinigenden und heilenden Lebensmitteln.

Diese Suppe ist auch eine gute Wahl für alle, die Schwierigkeiten beim Kauen oder wenig Zeit zum Essen haben oder unter empfindlicher Verdauung leiden.

GEMÜSE - WRAP

Zutaten

3 - 4 Rote-Bete-Wraps
100 g Champignons
1 kleine Zwiebel
3 Stangen Sellerie
3 Handvoll Salate wie Ruccola,
Feldsalat oder junger Spinat

Soße:

3 Pastinaken oder
Petersilienwurzeln
1/2 Avocado
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Salz



Times
45 Mins



Serves
2



Ernährung
Detox



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Mittag
Abend
To Go

Zubereitung

1. Für die Soße die Pastinaken bzw. Petersilienwurzeln schälen und klein schneiden.
2. In einem kleinen Topf mit etwas Wasser dünsten.
3. Währenddessen die Pilze und den Sellerie waschen und klein schneiden.
4. Die Zwiebel ebenfalls schälen und klein schneiden.
5. Alles in einer Pfanne in etwas Kokosöl anbraten. Evtl. etwas Wasser hinzufügen und solange dünsten bis der Sellerie weich ist.
6. Salat waschen.
7. Die gegarten Pastinaken abgießen und etwas abkühlen lassen.
8. Anschließend zusammen mit der ausgehöhlten Avocado, dem Salz und dem ausgepressten Knoblauch entweder mit einer Gabel zermatschen oder im Mixer pürieren bis eine cremige Soße entstanden ist.
9. Die Wraps entweder kurz in einer Pfanne ohne Öl erwärmen oder auch kalt mit der Pastinaken-Avocado-Creme bestreichen.
10. Mit der Gemüse-Mischung belegen und anschließend den Salat darauf verteilen.
11. Den Wrap einrollen und genießen!!

VEGANE HIRSE BRATLINGE AUS DEM OFEN

Zutaten

200 g	Hirse, trocken
500 ml	Gemüsebrühe
500 g	Brokkoli
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Pfeffer
1/2 TL	Kreuzkümmel
2 TL	Paprikapulver
1 TL	Currypulver



Times
50 Mins



Serves
10



Ernährung
vegan



Küche
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Mittag
Abend
To Go

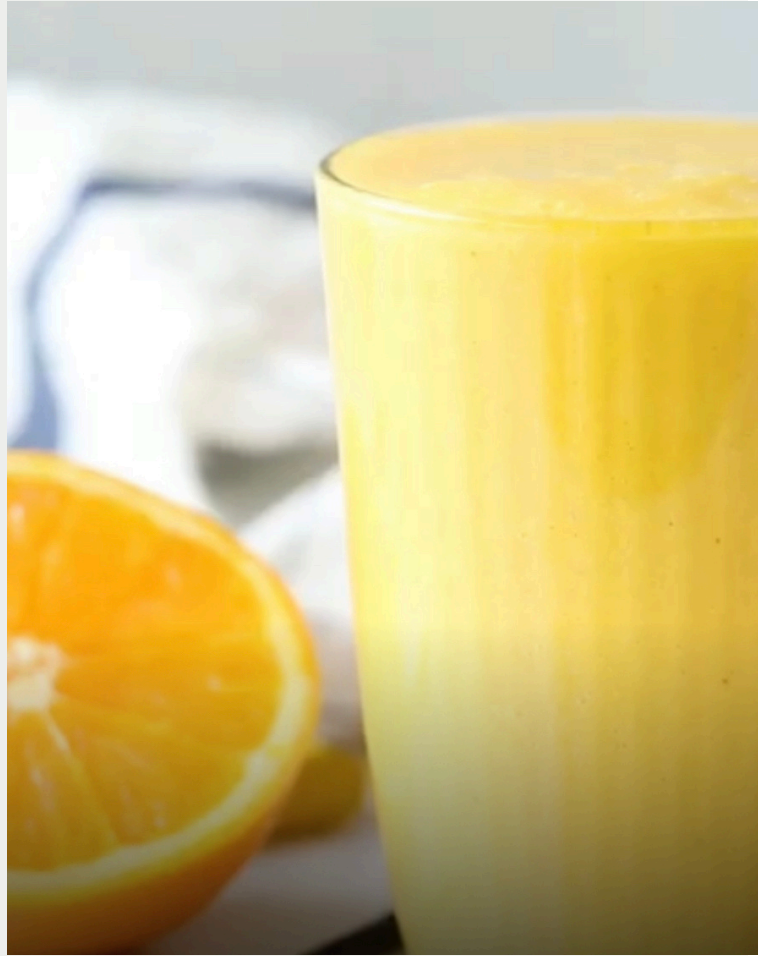
Zubereitung

1. Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen.
2. Währenddessen Hirsekörner gut mit warmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
3. Abgespülte Hirse in die kochende Gemüsebrühe geben und bei niedriger Hitze köcheln, bis Hirse gar ist und die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.
4. Währenddessen vorgeschnittenen Brokkoli im Backofen weich backen (für ca. 10 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze).
5. In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und Karotten mit einer Küchenreibe grob raspeln.
6. Die gekochte Hirse in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
7. Brokkoli aus dem Ofen holen und ebenfalls abkühlen lassen.
8. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und nach Geschmack würzen.
9. Die Masse mit dem Löffel kräftig umrühren (oder gerne auch mit den Händen kneten) und aus jeweils etwa 2 gehäuften Esslöffeln der Masse mit den Händen Bratlinge formen.
10. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und für 30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.
11. Fertige Bratlinge vor dem Servieren leicht abkühlen lassen, damit sie nicht auseinander fallen (mit dem Abkühlen werden sie stabiler).

CREMIGER ORANGENEIS SMOOTHIE

Zutaten

- 2 Bananen, gefroren
- 1 Banane, frisch
- 3 Orangen, kleingeschnitten
ohne Schale und Kerne
- 1-2 Tassen Kokoswasser
- 1 / 4 Innere einer Vanilleschote oder
- 1 TL Vanilleextrakt



Ernährung
Detox



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
Snack

Zubereitung

1. Gib das Kokoswasser und die Orangen in den Mixer und mixe diese gut.
2. Füge die gefrorenen und frische Bananen, sowie die Vanille hinzu und mische alles erneut, bis sie sehr glatt und cremig sind.

Servieren und genießen!

LEBER - RETTUNGS - SMOOTHIE

Zutaten

2 Bananen oder
1/2 Papaya
1/2 Tasse frische rote Drachenfrucht oder
1 Paket gefroren oder
2 EL rotes Pitaya /
Drachenfruchtpulver
2 Tassen frische oder gefrorene
Wildblaubeeren oder
2 EL Wildblaubeerenpulver
1/2 Tasse Wasser (optional)



Ernährung
Detox



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
Snack

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Mixer pürieren.

Servieren und genießen!

Tipp:

Wenn mal keine Drachenfrucht erhältlich ist, könnte die leberstärkende Rote Beete eine Alternative sein!

SWEETHEART- ANANAS, SELLERIE, ORANGE

Zutaten

2	Stangen Staudensellerie
1 Scheibe	Ananas ca. 3 cm breit, geschält
1	Orange, geschält
200 ml	Wasser



Ernährung
Detox



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
Snack

Zubereitung

1. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis dein Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

GESUNDHAUT HEILSMOOTHIE

Zutaten

1 TL	Glutamin
250 g	Grünkohl, gefroren oder Spinat
1 TL	MCT-ÖL (primal)
2 - 4 TL	Gerstengraspulver
1 - 2 TL	Spirulina Pulver
1	Handvoll Koriander, (TK Ware von Frosta)
1	Handvoll exotisches Obst: Ananas, Mango, Aprikose, Orange (geschnittenes Obst als TK Ware z.B. bei REWE)
100 ml	Wasser
20 g	Proteinpulver von Nuzest
5 - 10 g	Omni Logic Plus (langsam steigern)



Ernährung
Detox



Küche
Leber Reset /
Phase 3
Elimination /
Phase 1



Kategorie
Frühstück
Snack

Zubereitung

1. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis dein Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

Tipp:

Glutamin zerfällt innerhalb von wenigen Minuten, deswegen rühre es ganz am Ende rein und trinke den Smoothie dann sofort.

GINGERBREAD SMOOTHIE

Zutaten

- 2 Bananen, gefroren
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1/8 TL Kardamom, gemahlen
- 1/8 TL Muskatnuss, gemahlen
- 1/8 TL Nelken, gemahlen
- 1/4 TL Ingwer, gemahlen
- 1 TL Vanillepulver / alkoholfreier Vanilleextrakt
- 1 - 2 Datteln (optional)
- 3/4 Tasse Mandelmilch, ungesüßt
(für einen fettfreien Smoothie mit Kokoswasser oder Wasser ersetzen)



Ernährung
vegan



Küche
Leber Reset /
Phase 3



Kategorie
Frühstück
Snack

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt rühren.

Sofort servieren und genießen!

10 INFOBOX

Ingwer

Ingwer beruhigt Krämpfe in der Leber und reguliert die Leberhitze. Je nach Bedarf kann der die Leber aufheizen, sie aus der Stagnation bringen oder eine sehr heiße Leber kühlen und sie ausgleichen.

Die Wurzel ist hilfreich für eine träge, stagnierende Leber und schmutziges Blutsyndrom.

Der Ingwer verbessert gleichzeitig die Gallenproduktion und Potenz sowie die Produktion von Salzsäure im Magen.

Er füttert die Leber auch mit Dutzenden von phytochemischen Verbindungen, die für viele seiner chemischen Funktionen verwendet werden können.

Einige der phytochemischen Verbindungen von Ingwer vertreiben Ammoniak und Fäulnis, verderben Nahrung, Schutt und Toxine aus dem Dünndarm und Dickdarm, so dass sauberere Nährstoffe aus dem Darmtrakt in die Leber gelangen.

Ingwer entfernt auch Fettzellen in der Leber, sodass das Fett befreit wird und durch die Galle und Verdauungstrakt, manchmal über die Gallenblase ausgeht.

