Rezeptregister

A
Aprikosen-Ingwer-Chutney 108
Aprikosensorbet 74
Avocado-Nektarinen-Dip 108

B
Bananen-Mango-Eis 74
Basisbrühe 98
Beeren-Müsli mit Soja-Joghurt 49
Beerensalat mit Nektarine 66
Birnen-Chutney 106
Brokkolibrühe mit Kokosmilch 100
Brokkoli-Orangen-Salat 59
Brot mit Dilldip und Gurkenscheiben 57
Brot mit Paprika-Cashew-Dip 57

C
Chicorée-Salat mit Chutney 94

D
Dilldip 104
Dinkelbrot mit Avocado und Tomate 51
Dinkelbrot mit Zimtbanane 50
Dinkelfusilli mit Paprikagemüse 52
Dunkelroter Beeren-Smoothie 88

E
Eisbergsalat-Wrap mit Tomatensalsa 93
Exoten-Mikado 66
Exotische Früchteringe 65
Exquisiter Papaya-Fächer 65

F
Fenchelbrühe mit Kümmel 99
Fruchtig-scharfer Ananas-Birnen-Saft 80

G
Gefüllte Champignons 98
Gefüllte Papaya 68
Gelb neben Rot 71
Gemüse ganz rund mit Dilldip 94
Gemüsespieße mit Avocado-Dip 93
Gesprenkelter Dinkelcrêpe 56
Grapefruit-Ananas-Saft mit Ingwer 81
Gurken-Dill-Smoothie 86

H
Heidelbeer-Melonen-Eis 72
Hellgrüner Kiwi-Gemüse-Saft 83
Hellrosa Ingwer-Smoothie 87
Herzfit-Drink 78
Himbeer-Bananen-Eis 75

K
Kalzium-Bombe 78
Karotten-Sellerie Saft 80
Kartoffel-Champignon-Pfännchen 55
Kressecreme 105
Kunterbunter Früchteteller 68
Kürbis-Ingwer-Dip 105

M
Mango-Cashew-Dip mit Curry 103
Mango-Erdbeer-Saft 77
Mango-Kokos-Eis 72
Mediterraner Avocado-Dip 104
Melonen-Minze-Smoothie 86
Melonenringe mit Beeren und Pithaya 62
Melonenteller mit Fruchtsalat 67

O
Obstsalat mit karamellisierten Mandeln 51

P
Papaya-Chicorée-Smoothie 87
Papaya-Himbeer-Smoothie 84
Papaya-Ingwer-Sorbet 75
Paprika-Cashew-Dip 106
Petersilien-Lauch-Smoothie 84
Pfannen-Müsli mit Apfel und Orange 50
Pfirsichtraum auf Himbeermus 67
Polentabällchen mit Möhren 52
Popeyes Lieblingssmoothie 83

S
Sorbet aus dreierlei Grün 71
Süßkartoffel-Ragout mit Ingwer 56
Süß-saurer Früchteteller 62

T
Tomaten-Reis-Suppe mit Basilikum 55
Tomaten-Zucchini-Brühe 100

W
Wassermelonen-Blüte 61
Wassermelonen-Drink 81
Weißkohl-Curry-Brühe 99

Z
Zucchiniröllchen mit Kressecreme 91
Zucchini-Schiffchen mit Dip 97

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag

Sachverzeichnis

A
Abfasten 39
Abnehmen 13
Alkohol 25, 32, 41
Anti-Aging 14
Antioxidans 14
Apfel 39
Aqua-Fitness 39
Arbeitsplatz, Früchtefasten 17, 43
Aufbautage 41, 42
Ausdauersport 31

B
Ballaststoffe 32
Basenbad 40
Basenbildner 15
Basenkur 14
Bewegung 30, 36
Blutdruck 19
Blutfettwerte 19
Brottrunk 29

C
Cellulite 28
Chlorella-Alge 31
Cholesterin 19

D
Darm 22, 23, 29
Darmreinigung 25
Darmtätigkeit 42

E
Einkaufscheckliste 33
Einlauf 25, 35
Eiweißquellen 41
Energie 23
Entgiftung 28, 39
Entlastungstage 32, 34
Entsäuerung 37
Entschlackung 24, 38, 39
Entzündungsstoffe 20
Enzyme 10, 12

F
Fastenende 40
Fastenrituale 24, 36
Fastentage 35, 36, 38
Fastenzeit, Überblick 44
Früchte 10, 11, 43
Fruchtzucker 11

G
Gehirn 23
Gelenke 20
Gemüse 11
Gemüsebrühe 12, 43
Gesundheitseffekte 18
Gewicht 13, 15, 38
Glückshormon 23
Grüntee 25, 34, 42

H
Haut 27

I
Immunsystem 22, 27, 30
Infekte 22

K
Kaffee 25, 32, 34, 41
Kontraindikationen 17
Kopfschmerzen 21, 35
Küchenutensilien 33

L
Lebensmittel 33
– basische 16
– säurebildende 15
Leberwickel 28, 42

M
Massage 35, 39
Migräne 21
Milchsäurebakterien 29
Mundhygiene 26

O
Ölziehen 27, 36
Omega-Fettsäuren 20

P
Pflanzenstoffe, sekundäre 13

R
Radikale, freie 14
Reiseirrigator 25
Rheuma 20
Rohkost 43

S
Sauna 37
Serotonin 23
Stoffwechsel 13

T
Teesorten 37
Tonerde 28
Trinkmenge 24, 37
Trockenbürsten 27, 36

U
Übersäuerung 15

V
Verdauungsenzyme 40
Verdauungskraft 43

W
Wurzelgemüse 12

Y
Yoga 36

Z
Zungeschaben 26, 36, 39

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag