

Henning Saß

# DETOX

# GUIDE

*Mit tollen Rezepten*

**Nussmilch, Säfte und  
Grüne Smoothies**

Je naturbelassener unsere  
Nahrung ist, desto vollwertiger  
und gesünder ist sie.

thehealthyplanet.de

## Warum Detox?

Durch den heute üblichen Überkonsum säureüberschüssiger bzw. säurebildender erhitzter Nahrung (Tier- und Milchprodukte, Getreide, Zucker, Kaffee, Schwarzer Tee, gekaufte Säfte, Soft-Drinks, Alkohol...) werden dem Körper basische Mineralien, u.a. Kalzium, Kalium und Magnesium entzogen. Auch Spuren von Umweltgiften und Schadstoffen, die wir meist unbemerkt über Nahrung, Kleidung, Haushalts- und Kosmetikprodukte, Wasser und Luft aufnehmen, belasten unseren Stoffwechsel, denn die unerwünschten Stoffe lagern sich in unseren Zellen und Gelenken ab. Unser Körper wäre mit Leber, Darm, Lymphsystem und Nieren eigentlich in der Lage sich selbst zu reinigen, jedoch ist er in den meisten Fällen schon zu stark belastet.

Der Begriff „Detox“ (vom englischen „to detoxify“ = entgiften) steht für einen natürlichen Reinigungsprozess, bei dem der gesamte Organismus von jeglichen Schadstoffen und Umweltgiften befreit und gesäubert wird.

## Warum Vegan und Rawfood

Wir essen zu süß, zu fett, zu salzig, zu tierereiweißreich und zu ballaststoffarm.

Jede Hitzebehandlung, ob durch Kochen, Braten oder Backen mindert den physiologischen Wert der Nahrung. Bei Temperaturen über 42 Grad Celsius werden bereits Enzyme, die Zündkerzen des Stoffwechsels, zerstört. Beim Kochen von Lebensmitteln werden sogar über 85 Prozent des Nährwertes zerstört. Der



Verlust von hitzeempfindlichen Vitaminen und Aromastoffen ist ebenfalls erheblich. Ballaststoffe (Faserstoffe), die nur in Pflanzen vorkommen, können durch Erhitzen 80 Prozent ihrer Wirkung verlieren. Die in roher Nahrung vorhanden lebensnotwendigen organisch gebundenen Mineralien werden durch den Erhitzungsprozess anorganisch und damit unverwertbar. Aus natürlichen Lebensmitteln (Mittel zum Leben) werden also Füllmittel.



Eine überwiegend hitzebehandelte Nahrung reicht zur Gesunderhaltung nicht aus. Sie ist zudem auf Basis von Getreide, fett- und eiweißreichen Tier- und Milchprodukten eine äußerst vitalstoffarme einseitige Kost. Hinzu kommt, dass vor allem Getreide und alle Tierprodukte unseren Körper übersäuern und verschlacken. Das Säure-Basen-Gleichgewicht wird gestört.



Durch den heute üblichen Überkonsum säureüberschüssiger bzw. säurebildender erhitzter Nahrung (Tier- und Milchprodukte, Getreide, Zucker, Kaffee, Schwarzer Tee, gekaufte Säfte, Soft-Drinks, Alkohol...) werden dem Körper sogar noch basische Mineralien, u.a. Kalzium, Kalium und Magnesium entzogen.

Je naturbelassener unsere Nahrung ist, desto vollwertiger und gesünder ist sie.

Pflanzen, Früchte, Nüsse, Samen, Keimlinge und Sprossen liefern uns als Rohkost verzehrt noch alle lebensnotwendigen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe in natürlichem Verbund und versorgen uns mit geballter Sonnenenergie. Sie sind noch echte Lebensmittel.

Der hohe Anteil aktiver Ballaststoffe in roher Nahrung verkürzt die Darmpassage, bindet Schadstoffe und trägt zur Senkung des Zucker- und Cholesterinspiegels bei. Der Basenreichtum neutralisiert Säuren und hält Blut und Lymphe flüssig. Auf Grund ihrer Nähr- und Vitalstoffdichte werden sie mit viel weniger Nahrung satt sein. Pflanzliche Frischkost macht schlank, fitt und gesund, insbesondere mit viel Bewegung an frischer Luft.

## Vitamine und ihre Funktion:

Obwohl Vitamine keine Energie liefern, sind sie für den Stoffwechsel außerordentlich wichtig. Bei einer ausgewogenen Vitaminbilanz fühlen wir uns fit und unternehmungslustig. Ein Mangel an Vitaminen kann krank machen. Wir fühlen uns müde und unglücklich, denn nahezu alle Körperprozesse werden durch Vitamine beeinflusst.

### Vitamin A

Vitamin A benötigt der Körper für Knochen, Zähne, Haut, Haare, Augen, Schleimhäute, Nägel, gesunde Körperzellen, Blut, Immunsystem.

Wichtig: Vitamin A selbst kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Mit pflanzlicher Nahrung nehmen wir seine Vorstufe, das Beta-karotin, auf. Es wird von unserem Körper in Vitamin A umgewandelt.

### Worin ist Betakariton enthalten:

Karotten, Sellerie, Hagebutte, Aprikosen, Mango, Papaya, Orangen, Pfirsiche, grüne Blätter von Kräutern und Gemüse, Kürbis, Melone und Rote Beete.

### Vitamin E

Vitamin E benötigt der Körper für gesundes Blut, Blutgerinnung, Durchblutung, gesunde Augen, Vorbeugung von Arteriosklerose, Entzündungen und Alterungsprozessen.

### Worin ist Vitamin E enthalten:

In Weizenkeimen, Haselnüssen, Mandeln, Hülsenfrüchten, Fenchelkraut, Grünkohl.

### Vitamin K

Vitamin K ist fettlöslich und wird vom Körper für gesunde Zähne, Knochenbildung, Blutgerinnung, Wundheilung & Vitalität benötigt.

### Worin ist Vitamin K enthalten:

In grünem Blattgemüse, Kartoffeln, Tomaten, Erdbeeren und Hagebutten.

### Vitamin C

Vitamin C benötigt der Körper für Immunsystem, Bindegewebe, Blutgefäßwände, Zahnfleisch, feste und glatte Haut, Sehstärke, gesunde Nerven, positive Stimmungslage, Konzentration, Schlaf und zur Stressbewältigung.

### Worin ist Vitamin C enthalten:

In Hagebutten, Acerolakirschen, Sanddorn, schwarzen Johannisbeeren, Rosenkohl, roter Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Papaya, Kiwi, Kohlrabi, Erdbeeren, Spinat, Kohlsorten, Zitrusfrüchten und Äpfeln.



### Riboflavin/B2

Riboflavin/B2 benötigt der Körper für Haut, Haare, Nägel, Seescharfe, Wachstum, Fitness, Zellatmung, Zellenergie, Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel.

### Worin ist Vitamin B2 enthalten:

In Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Mangold, Rosenkohl und grünen Erbsen.

### Niacin/B3

Niacin benötigt der Körper für Hirnstoffwechsel, Stimmungslage, Zellatmung und -energie, Schlaf, Herzaktivität, Muskeln und Bindegewebe.

*Schon gewusst?*

**Vitamine sind äußerst instabil!**

**Bitte beachten Sie:**

*Bei langer Lagerung und insbesondere durch Erhitzen verflüchtigen sie sich. Darum sollten Sie so oft wie möglich frisches und rohes Gemüse und Salate zu sich nehmen.*

### Worin ist B3 enthalten:

In Pilzen, Hülsenfrüchten, Erdnüssen und grünem Blattgemüse

### Pyridoxin/B6

Pyridoxin/B6 benötigt der Körper für Immunsystem, rote Blutkörperchen, Nerven, Herz- und Muskelleistung, Sehkraft, Haarwuchs, Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.

### Worin ist B6 enthalten:

In Avocados, Bananen, Grünkohl, Lauch (Knolle), Blumenkohl, Kartoffeln, Knollensellerie, Sauerkraut, Spinat, Weizenkeimen und Nüssen.

### Folsäure

Folsäure benötigt der Körper für Blutbildung, Gehirn, Wachstum, Nerven, Appetit, Magen-Darm-Tätigkeit, Haare.

### Worin ist Folsäure enthalten:

In grünem Blattgemüse, Tomaten, Orangen, Erdbeeren, Zuckermelonen, Aprikosen, Nüssen, Samen und Kartoffeln.



## Mineralstoffe

Natürliche Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtige Substanzen zum Erhalt oder zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit. Der menschliche Körper kann natürliche Mineralstoffe, wie Calcium oder Magnesium, nicht selbständig erzeugen, deshalb müssen sie ihm täglich mit der Nahrung zugeführt werden. Natürliche Mineralstoffe, vor allem Calcium und Magnesium, sind für einen reibungslosen Stoffwechsel unentbehrlich. Sie regulieren unseren Wasserhaushalt (Elektrolyt-haushalt), unterstützen die Nervenzellen. Sie sind im Blut enthalten, in den Knochen, Zähnen und in größeren Mengen in unserem Bindegewebe. Pflanzen nehmen anorganische Mineralien über ihre Wurzeln auf und wandeln sie in organische Mineralien um. Diese umgewandelten Mineralstoffe kann unser Körper nun verwerten. Nur über die Pflanzen können Vitalstoffe ohne Substanzverlust verwertet werden. Die Pflanzen erhalten ein besonderes Vitalstoffspektrum (Informationsgehalt) aus dem Boden und können so den Körper mit den jeweiligen Nährstoffen und Informationen versorgen. Nur die Natur liefert diese perfekte und geniale Nahrung.

### Calcium

Calcium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im menschlichen Körper. Calcium ist, zusammen mit Phosphat, ein Baustein von Knochen und Zähnen und übt dort wichtige Stützfunktionen aus. Calcium ist notwendig für den regelmäßigen Herzschlag und für das Nervensystem, in dem es wesentlich zur Übermittlung von Impulsen beiträgt.

#### Worin ist Calcium enthalten:

In Nüssen und Samen, in grünem Blattgemüse und Kohl, wie Grün-

kohl, Brennesseln, Brunnenkresse, Löwenzahn, Rucola, Spinat, Fenchel, Brokkoli, Rhabarber, Karotten, Kürbissen, Apfelsinen und Grapefruits.

### Kalium

Kalium ist der natürliche Gegenspieler des Natriums und befindet sich hauptsächlich in der intrazellulären Flüssigkeit; im Blut ist die Konzentration nur sehr gering. Der Kaliumhaushalt wird über die Niere geregelt. Eine optimale Kaliumzufuhr wirkt sich sehr positiv auf den Blutdruck aus.

#### Worin ist Kalium enthalten:

In Spinat, Gemüsefenchel, Grünkohl, Bananen, Roter Beete, Pilzen, Melonen, Birnen, Brennessel und Orangen.

### Magnesium

Magnesium schützt die Nerven und dient als Aktivator für zahlreiche Enzyme. Magnesium wirkt zusammen mit Natrium und Kalium bei der Muskelarbeit und es spielt eine wesentliche Rolle bei der Umwandlung von Zucker in Energie. Calcium und Magnesium sollten immer im Verhältnis 2:1 vorliegen. Ohne die Vitamine B1 und B6 kann der Körper Magnesium nicht richtig aufnehmen und verwerten.

#### Worin ist Magnesium Enthalten:

In Nüssen, Samenkernen, Bananen, Papayas, Kohlrabi, Grünkohl, Spinat, Himbeeren, Avocados, Kiwis und Roter Beete.

## Spurenelemente

Spurenelemente gehören zu den Mineralstoffen. Sie sind aber nur in kleinsten Mengen (unter 50 mg/kg Körpergewicht) in unserem Körper vorhanden. Einige der Spurenelemente sind essenziell

(lebensnotwendig) und müssen über die Nahrung, allerdings nur in Spuren, zugeführt werden.

### Eisen

Eisen ist Bestandteil zahlreicher körpereigener Verbindungen, die Sauerstoff oder Energie übertragen. Das Zentralatom des roten Blutfarbstoffes ist Eisen. Wenn Eisen an Hämoglobin gebunden ist, wird es als Häm-Eisen bezeichnet. Es verbindet sich mit Sauerstoff und transportiert ihn zu den Körperzellen. Im Muskel ist Eisen Bestandteil des „Sauerstoffspeichers“ Myoglobin und am Atmungszyklus ist es maßgeblich an der inneren Atmung beteiligt. Das Eisen ist im Körper an seine eiweißartigen Speicherformen Ferritin und Hämosiderin gebunden, die in der Leber und im Knochenmark vorkommen.

Weit verbreitet ist die Annahme, dass Spinat viel Eisen enthält – selbst Popeye nutzte Spinat schließlich als Power-Paket. Leider ein Irrtum, wenn auch ein wissenschaftlicher. Als vor etwa 100 Jahren ein Wissenschaftler den Eisengehalt von Spinat berechnete, ging er von 100g getrockneter Ware aus, die 35 mg Eisen enthielt. Da das Gemüse zu 90 Prozent aus Wasser besteht, bezog sich der Wert also auf ein Kilo Spinat. Zum Vergleich: 100g Schokolade enthält 6,7mg Eisen, Spinat nur 3,5 mg. Durch diesen Rechenfehler ist Spinat zu zweifelhaften Ehren gekommen.

#### Worin ist Eisen enthalten:

In dunkelgrünem Blattgemüse, Roter Beete, Gurken, Karotten, Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen, roten Trauben und Tomaten.

### Zink

Dieses Mineral ist im Körper allgegenwärtig. Zink ist von essentieller Bedeutung für die Kernfunktionen wie Verdauung,

Fortpflanzung, Wachstum und an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Zink kommt in allen pflanzlichen und tierischen Zellen vor. Zink wird für die Synthese der DNA (genetisches Material) und für die Entstehung neuen Gewebes benötigt. Dies macht Zink zum lebenswichtigen Stoff für normales Wachstum und die Entwicklung im Kindesalter. Zink ist ein essentieller Bestandteil von über 100 Enzymen, die an der Verdauung und Verwertung von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten beteiligt sind und es ist eng in die Energieproduktion eingebunden.

#### **Worin ist Zink enthalten:**

In Nüssen, Brokkoli, Rosenkohl, Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Rettich, Spargel, Himbeeren, Erdbeeren und Rhabarber.

#### **Selen**

Selen hat im menschlichen Körper eine ähnliche Funktion wie das Vitamin E. Es ist Bestandteil eines Enzyms das freie Radikale bindet, die bei der Beschädigung von Fettsäuren durch Sauerstoff entstehen. Zudem ist Selen bei der Bildung des Schilddrüsenhormons beteiligt. Der Bestand von Selen im Körper liegt bei etwa 10 bis 15 mg; ein großer Teil davon ist in den Muskeln enthalten, daneben vor allem in Leber, Nieren und Herz. Selen wird in den oberen Dünndarmabschnitten aufgenommen und vor allem über den Urin ausgeschieden.

#### **Worin ist Selen enthalten:**

In gekeimten Getreide, in Paranüssen, Radieschen, Rettich, Paprika, Auberginen, Mandarinen, Karotten, Petersilie, Spargel und Tomaten.

#### **Sekundäre Pflanzenstoffe**

Sekundäre Pflanzenstoffe stellen eine große Gruppe verschiedener chemischer Verbindungen dar, die

für die Pflanze oft lebenswichtige Funktionen haben. Manche von ihnen schützen beispielsweise die Pflanze vor Schädlingsbefall, Fraßfeinden, UV-Strahlung oder locken bestäubende Insekten an. Sekundären Pflanzenstoffen wurde ursprünglich keine Bedeutung für den Nährwert einer Pflanze zugesprochen. Inzwischen hat man erkannt, welche gesundheitsfördernde Bedeutung einzelne sekundäre Pflanzenstoffe einer pflanzlichen Kost haben. Sie wirken beispielsweise als Antioxidantien oder antibakteriell. Einigen wird eine vorbeugende Wirkung gegen bestimmte Krebsarten, anderen eine Stärkung des Immunsystems zugesprochen.

#### **Worin sind sekundäre Pflanzenstoffe enthalten:**

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen in allen Obst- und Gemüsesorten vor und werden in verschiedene Gruppen eingeteilt. Carotinoide: in Karotten, Tomaten, Aprikosen, roten Grapefruits, Orangen, Honigmelonen, Papayas und Mangos Flavonoide: in Brombeeren, Hagebutten, Johannisbeeren, Kirschen, Roter Beete und Tomaten Anthozyane und Proanthozyane: in Heidelbeeren, Brombeeren, dunklen Kirschen, blauen Weintrauben, schwarzen Johannisbeeren, Roter Beete und Preiselbeeren. Glucosinolate in Kohl und Meerrettich

#### **Antioxidanzien**

Antioxidanzien gelten als Allzweckwaffe gegen Alterungsprozesse und als wirksames Mittel zur Vorbeugung verschiedener Krankheiten. Sie schützen den Körper vor freien Radikalen, die den sogenannten oxidativen Stress verursachen.

Um den Vorgang der Oxidation einfach zu erklären, reichen Apfel und Zitronensaft: Kaum ist ein Apfel in zwei Hälften geschnitten und der Luft (Sauerstoff) aus-

gesetzt, verfärbt er sich braun. Träufelt man etwas Zitronensaft auf die Schnittfläche, verfärbt sich der Apfel nicht mehr oder zumindest nicht mehr so rasch. Der Grund ist, dass das Vitamin C aus der Zitrone die bei diesem Prozess entstandenen freien Radikale abfängt und den Apfel vor der Oxidation schützt. Ähnliche Prozesse laufen auch im menschlichen Körper ab, verursacht durch freie Radikale. Darunter versteht man Atome oder Moleküle, die mindestens ein ungepaartes, also freies, reaktionsfreudiges Elektron besitzen.

#### **Freie Radikale und Antioxidanzien**

Freie Radikale sind instabile, energiereiche Moleküle, welche die Körperzellen angreifen und über die Jahre die DNA (Desoxyribonukleinsäure, also die Trägerin der Erbgutinformation), Proteine und Fette im Körper schädigen. Man nimmt an, dass sich die Schäden durch das wiederholte Auftreten von freien Radikalen häufen und zu einem Abbau des Körpers führen, den wir Alterung nennen. Als Schutz vor diesen Angriffen bietet der Körper Antioxidanzien auf, die den Schaden verhindern oder zumindest mindern sollen. Antioxidanzien patrouillieren in verschiedenen Körperrevieren herum und sind auf unterschiedliche Verteidigungsstrategien spezialisiert. Solange die Verteidigungslinie der Antioxidanzien lückenlos besetzt ist, haben freie Radikale wenig Chancen, den Organismus anzugreifen.

#### **Worin sind Antioxidanzien enthalten:**

In allen Obst- und Gemüsesorten.

#### **Chlorophyll**

Das Chlorophyll, auch Blattgrün genannt, ist für die Pflanzen lebensnotwendig. Es setzt bei der Photosynthese Sonnenlicht in

Energie um. Doch nicht nur für die Pflanzen, sondern auch für uns, hat das Chlorophyll eine ganze Menge zu bieten. Es ist ein Antioxidanz, wirkt antibakteriell und stärkt unser Immunsystem. Das Blattgrün sorgt dafür, dass der Sauerstoff länger in den Gehirnzellen bleibt, wodurch die Konzentration und das Reaktionsvermögen verbessert wird. Chlorophyll ist in der Lage, das Kohlendioxid zu eliminieren, wodurch Sauerstoff freigesetzt wird und anaerobe Bakterien keine Chance haben. Das Blattgrün ist auch in der Lage, Toxine aus der Leber zu entfernen. Chlorophyll enthält einen aktiven Teil, den Porphyrinring, der wiederum Magnesium enthält. Gerade für die Ausleitung von Umweltschadstoffen soll Chlorophyll besonders wirksam sein.

### Worin ist Chlorophyll enthalten:

In Algen, Kohl, Brokkoli, Grünkohl, Salatblättern, Wildkräutern, Brennesel, Löwenzahn, Keimen und Sprossen.

### Enzyme

Enzyme sind die „Zündkerzen“ des Stoffwechsel und für den Organismus von entscheidender Bedeutung. Ohne Enzyme kann kein Stoffwechsel stattfinden. Es können weder Vitamine noch Mineralstoffe verwertet werden. Enzyme sind an jedem körperlichen Vorgang beteiligt. Ohne Enzyme funktioniert das Wunderwerk Mensch nicht.

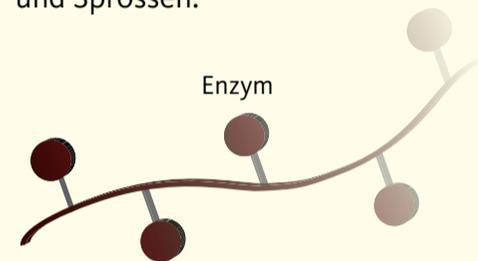
Der Definition nach sind Enzyme Eiweißmoleküle. Jedes Eiweißmolekül wirkt auf eine bestimmte Weise im menschlichen Organis-

mus, wie etwa bei der Verdauung, beim Eiweißaufbau in den Knochen und der Haut. Auch bei der Entgiftung des Körpers spielen Enzyme eine entscheidende Rolle, um hier nur einige wenige Faktoren zu benennen.

Die Menge der Enzyme im menschlichen Körper ist überwältigend und dennoch hat jedes einzelne Enzym eine spezifische Aufgabe.

### Worin sind Enzyme enthalten:

In Ananas, Mangos, Papayas, Salat und Sprossen.



## Rezepte für Milch:

### 1. Nussmilch

Die Möglichkeiten Nussmilch herzustellen, gehen ins Unendliche. Mandeln, Paranüsse, Kokosnuss, Macadamia, Hanfsamen, Sesamsamen und viele mehr. Hier sind zwei unserer Lieblingsmischungen und die Grundlage für die Herstellung von Nussmilch.

### 2. Mandelmilch

4 Tassen Mandeln, 8 Stunden eingeweicht  
4 Tassen Wasser  
1 Prise Zimt  
1 Prise Salz  
1 El gemahlene Bourbon- Vanille  
Evtl. Xylit oder Agavennektar zum süßen

### Tipp:

Die Eingeweichten Mandeln gut abspülen. Jeweils 2 Tassen Man-

deln mit 2 Tassen Wasser mixen. Durch ein Tuch abgießen und etwas ausdrücken. Die Frische Milch kann dann mit der Vanille, dem Salz und Zimt vermischt werden. Evtl. nachsüßen.

### 3. Paranusmilch

4 Tassen Paranüsse, 8 Stunden eingeweicht  
1 El gemahlene Bourbon- Vanille  
6 Tassen mineralisiertes Wasser  
1 Prise Salz  
1 Tl Zimt

### Tipp:

Die eingeweichten Nüsse gut abspülen. Jeweils 2 Tassen Nüsse mit 3 Tassen Wasser in einem leistungsstarken Mixer pürieren und dann die Flüssigkeit abseihen. Mixen sie die Nussmilch mit Vanille, Salz und Zimt.

## 1. Kibeer Saft

4 Kiwis  
8 frische Erdbeeren  
1 Apfel

Die Kiwis schälen, den Apfel vierteln und alles Obst entsaften.

## 2. Frühjahrsputz

### 2 Stangen Sellerie

2 Äpfel  
1 Zitrone  
2 Tassen Spinat  
1-2 cm Ingwerwurzel

**Tipp:** Alle Zutaten abwechselnd entsaften.

## 3. Regenbogen

6 Blaubeeren  
2 Orangen  
3 Blätter Mangold  
½ Honigmelone  
2 Tl Mesquitepulver

evtl. Kokosblütenzucker oder Agavennektar

**Tipp:** Alle Zutaten entsaften und zum Schluss das Mesquitepulver oder den Kokosblütenzucker unterrühren.

## 4. Yogi Wan Kenobi

6 frische Erdbeeren  
2 Orangen  
1 Zitrone  
1 Tl Macawurzel-Pulver

evtl. 1 Tl Kokosblütenzucker oder Agavennektar

**Tipp:** Die Früchte entsaften und danach das Macawurzel-Pulver und den Kokosblütenzucker unterrühren.

## 5. Die Rote Zora

2 Äpfel  
2 Rote Beete  
1 Möhre

**Tipp:** Beim Entsaften immer zwischen Äpfeln, Roter Beete und Möhren wechseln.

## 6. Honolulu

1 reife Mango  
1 Orange  
½ mittelgroße Ananas  
½ Tasse Kokosmilch von einer Kokosnuss

evtl. 1 Tl Kokosblütenzucker oder Agavennektar

## 7. Kraftsaft

1 Möhre  
2 Tomaten  
3 Stangen Sellerie  
½ Tasse Petersilie  
1 Tl Cayennepfeffer

**Tipp:** Alle Zutaten nacheinander entsaften.



## 8. Big Apple

2 Äpfel  
½ Orange  
2 Birnen

**Tipp:** Äpfel, Orangen und Birnen vierteln und in den Entsafter geben.

## 9. Miami Vice

1 Mango  
1 Kiwi  
1 Limone  
½ Tasse von einer Kokosnuss

evtl. 2 Tl Kokosblütenzucker oder Agavennektar



**Tipp:** Die Früchte entsaften und danach mit dem Kokossaft und dem Kokosblütenzucker verrühren.

## 10. Friesischer Palmensaft

3 Stangen Sellerie  
4 Blätter Grünkohl  
2 Tassen Spinat  
1 Apfel  
½ Gurke

**Tipp:** Den Apfel vierteln und abwechselnd mit dem Gemüse entsaften.

## 11. Obelix

6 Blätter Grünkohl  
1 Birne  
3 Stangen Sellerie

**Tipp:** Die Birne vierteln und mit dem Grünkohl und Sellerie entsaften.

## 12. Smiley

2 Zitronen  
2 Äpfel  
1cm Ingwerwurzel  
2 Tl Cayennepfeffer

**Tipp:** Zuerst werden die Zitronen entsaftet. Dann ein Teil der Äpfel, der Ingwer und der Rest der Äpfel.

## 13. Asterix

2 Äpfel  
½ Ananas  
2 Stangen Sellerie  
1 Zitrone  
125g Spinat  
Karottengrün

**Tipp:** Alle Zutaten nacheinander entsaften.





## 1. Banango

2 Tassen Spinat oder Feldsalat  
1 Mango  
1 Banane  
2 Tassen Wasser

**Tipp:** Alle Zutaten im Mixer pürieren

## 2. Green Planet

1 Banane  
1 reife Mango  
2 Blätter Grünkohl oder 1 Tasse Spinat  
1 Tasse Flüssigkeit von einer jungen Kokosnuss  
1 TL Kokosblütenzucker oder Agavennektar

**Tipp:** Alle Zutaten im Mixer pürieren.

## 3. Erdbeer-Smoothie

8 frische Erdbeeren  
1 junge Kokosnuss ( Flüssigkeit und Fleisch )  
1 Banane  
2 EL Hanfsamen  
1 EL Kokosblütenzucker oder Agavennektar

**Tipp:** Alle Zutaten im Mixer pürieren.

## 4. Käptain Blaubeer

2 Tassen Heidelbeeren  
1 Banane  
1 Stängel Staudensellerie  
2 Tassen Wasser

**Tipp:** Alle Zutaten im Mixer pürieren.

## 5. Grüne Freude

6 bis 8 Blätter Salat  
1 mittelgroße Orange  
1 Banane  
1 Tasse rote Trauben  
2 Tassen Wasser

**Tipp:** Alles im Mixer pürieren

## 6. Kibana

4 Reife Kiwis  
1 Banane  
3 Stängel Sellerie  
2 Tassen Wasser

**Tipp:** Alles zusammen in den Mixer geben.

## 7. Green Mojito

4 Reife Birnen  
½ Bund Minze  
1 Tasse Spinat oder Feldsalat  
2 Tassen Wasser

**Tipp:** Im Mixer alles gut pürieren.

## 8. Himbeerlust

2 Birnen  
1 Handvoll Himbeeren  
1 Tasse Spinat oder Feldsalat  
2 Tassen Wasser

**Tipp:** Im Mixer pürieren.

## 9. Balance

1 reife Mango  
1 Banane  
1 Tasse Spinat  
2 EL Hanfsamen  
½ Nussmilch  
2 Tassen Wasser

**Tipp:** Alles in den Mixer und pürieren.

## 10. Miraculix

1 Banane  
1 Mango  
2 Blätter Grünkohl  
1 TL Hanfsamen  
3 Esslöffel Rohkakao  
1 TL Bourbon Vanillemark  
1 TL Macapulver

**Tipp:** Alle Zutaten im Mixer pürieren.

## 11. Smootha

½ Bund Spinat  
4 Äpfel  
½ Zitrone mit Schale  
1 Banane  
2 Tassen Wasser

**Tipp:** Alle Zutaten im Mixer pürieren.

## 12. Guten Morgen

200g Himbeeren  
1 Rote Beete  
200g Trauben  
½ Avocado  
1 handvoll Mandeln

**Tipp:** Die Mandeln erst allein im Mixer zu Mehl verarbeiten und erst dann mit dem Rest pürieren.



Enzym

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Bitte geben Sie das PDF nur als Ganzes weiter. Stellen Sie es bitte nicht zum Download auf Ihrer eigenen Seite zur Verfügung, sondern verweisen Sie auf den folgenden Link: <http://www.thehealthyplanet.de/shop/index.php/academy/ebook.html>

© Henning Saß, [www.thehealthyplanet.de](http://www.thehealthyplanet.de), 2012

Web: [www.thehealthyplanet.de](http://www.thehealthyplanet.de)  
E-Mail: [info@thehealthyplanet.de](mailto:info@thehealthyplanet.de)

healthyplanet



# Blendtec®

*Mixen wie die Profis  
100% Frische*



Versandkostenfrei in Deutschland bei [www.thehealthyplanet.de](http://www.thehealthyplanet.de) bestellen!