

Andrea Sokol

DETOX *so easy*

Ganzheitlich entgiften
und genießen

Von der
erfolgreichen
Youtuberin
OH LALA & SO LALA

riva



INHALT

- 7 VORWORT
- 9 GANZHEITLICHES DETOX – SO GEHT ES RICHTIG
- 17 VORBEREITUNGEN AUF DIE DETOX-KUR
- 37 DETOX-ERNÄHRUNG
 - 42 Ayurvedischer Champagner
 - 45 Kurkuma-Wasser mit frischem Pfeffer
 - 46 Apfelessig-Wasser
 - 49 Galgant-Wasser

Vollwertiges Frühstück

- 52 Smoothie-Ideen
- 52 Avocado-Smoothie-Bowl
- 55 Apfel-Banane-Smoothie-Bowl
- 56 Power-Hirse-Frühstück
- 59 Glutenfreie Müsliriegel
- 60 Chiapudding mit Frucht-Topping

Feine Beilagen

- 64 Hummus
- 67 Aquafaba-Mayo

Wärmende Suppen

- 70 Asiatische Kokos-Gemüse-Suppe mit Reisnudeln
- 73 Die Stoffwechsel-Kraft-Suppe
- 74 Blumenkohlblatt-Suppe

Sättigende Salate

- 78 Beauty-Detox-Salat mit Grünkohl und Kapern-Dattel-Dressing
- 81 Lauwarmes Quinoa-Taboulé
- 82 Petersilien-Salat mit Buchweizen

Abwechslungsreiche Hauptgerichte

- 87 Herzhafte Veggieburger-Buletten mit lauwarmem Radicchio-Salat
- 88 Kartoffelgulasch
- 91 Ofen-Auberginen auf Kürbisspiegel mit Rosmarin-Pilzen und Buchweizen
- 92 Gemüsecurry mit Hirse
- 95 Letscho: Schnelles Schmorgericht mit Gemüse und Reis
- 96 Gefüllte Paprikaschoten mit Tomatensoße und Kartoffeln
- 99 Ofen-Chicorée mit Kurkumareis, grüner Soße, Tomaten und Thymian

Snacks für Zwischendurch

- 102 Power-Pralinen
- 105 Pink Grapefruit mit Ceylon-Zimt
- 106 Grünkohl-Chips
- 109 Gemüse-Reispapier-Rollen
- 110 Kartoffelscheiben mit Oliven

Getränke für den Tag

- 114 Infused Water mit Gurken, Dill und Koriander
- 117 Detox-Drink mit Zitronenwasser, Minze und Granatapfelkernen

119 DETOX VON AUSSEN

