

# Detox

R E Z E P T E

*"Reinigen, Stärken, Strahlen."*

*Dein Weg zu einem gesunden Ich.*

ANDREA BEFORTH



In einer Welt, die von Stress, Umweltgiften und ungesunden Essgewohnheiten geprägt ist, ist es wichtiger denn je, dass wir uns um unserer Gesundheit bemühen.

Dieses Mini-Booklet bietet dir einige meiner Lieblings -Detox - Rezepte, die dir helfen werden, deinen Körper zu revitalisieren und ihm das zu geben, was er von Zeit zu Zeit braucht.

Detox ist mehr als nur ein vorübergehender Trend - es ist ein Lebensstil, der uns dabei unterstützt, uns von innen heraus zu reinigen und uns mit neuer Energie zu versorgen.

Meine sorgfältig ausgewählten Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch einfach zuzubereiten. Sie sind vollgepackt mit natürlichen Zutaten, die deinem Körper dabei helfen, Giftstoffe auszuscheiden und gleichzeitig deine Geschmacksknospen verwöhnen. Ich wünsche mir, dass diese Rezepte dir einen Beitrag sind, einen gesünderen Lebensstil zu fördern und dich dabei unterstützen, dich lebendiger und vitaler zu fühlen.

# Sonnenelixier

## Zutaten

5 Zitronen  
5 Granny Smith Äpfel  
5 Orangen geschält  
1 daumendickes Stück Ingwer  
5 Kurkuma Stücke frisch



## Zubereitung

Alles zusammen entsaften und nach belieben  
mit Cayenne / Chili abschmecken.

## Tipp!

Dieses Elixier kann speziell als Entgiftungskur für 4 Wochen  
getrunken werden. Ich portioniere es mir in 100ml Fläschchen,  
friere es ein und tause mir täglich eine Portion zum genießen auf.

Ein kraftvoller Reiniger für das gesamte Herz-Leber-Niere-  
Kreislaufsystem.

Der Wachmacher für Morgenmuffel.

Vitamin C Booster.

Stärkt das Immunsystem.

Antiparasitär, entkeimend und wundheilungsfördernd.

# Aktiv Brot “Blacky”

## Zutaten:

145 g Buchweizen gemahlen

135 g Sonnenblumenkerne gemahlen

65 g Mandeln gemahlen

90g Leinsamen gemahlen

1 EL Lindenholzkohle

4 EL Sägemehl

4 El Flohsamenschalen

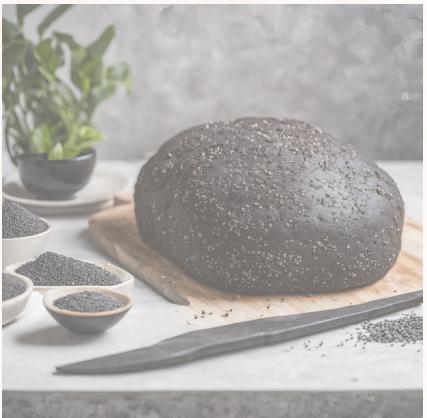
1 TL flüssiges Kokosöl

2-3 EL Chiasamen

1 TL Himalayasalz

1 TL Süße z.B. Kokosblütenzucker oder auch Dattelstückchen

400-420 lauwarmes Wasser



## Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten bis auf die Flohsamenschalen fein vermahlen und in eine Schüssel geben.

Anschließend die Flohsamenschalen, Kokosöl, Gewürze und lauwarmes Wasser dazu geben.

Alles gut mit den Händen durchkneten oder in der Küchenmaschine verarbeiten.

Nun die Masse auf ein Backpapier geben und beliebig zu Brötchen oder einem Brotleib formen und mindestens 5 Stunden oder über Nacht quellen lassen.

Backofen auf 170°C vorheizen und das Brot 35 Minuten backen.

Danach einmal umdrehen und weitere 15-20 Minuten backen.

Damit das Brot beim Backen besser aufgeht, eine kleine Schüssel mit Wasser in den Backofen stellen.

## Tipp!

Das Brot kann man backen oder im Dörrofen trocken. Natürlich kannst Du auch mit anderen Zutaten experimentieren. Es können zusätzlich Brotgewürze wie Kümmel, Anis, Fenchel, usw. hinzugegeben werden.

# Blutreinigende Knoblauch - Zitronen - Kur

## Zutaten:

- 5 Zitronen (BIO & ungeschält)
- 30 Knoblauchzehen (BIO & ungeschält)
- 1 Liter Wasser



## Zubereitung:

1. Zitronen waschen, bitte nicht schälen und in Scheiben schneiden.
2. Zusammen mit den Knoblauchzehen (geht mit Schale im Hochleistungsmixer) und 500 ml Wasser fein mixen.
3. Die Knoblauch-Zitronen-Masse in einen Kochtopf geben, 1 Liter Wasser hinzufügen und wenn gewünscht kurz zum Kochen bringen. (Ich persönlich mache das nicht)
4. Etwas abkühlen lassen, dann abseihen, in eine Glasflasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## Empfehlung zur Anwendung:

Trinke täglich 1 Schnapsglas von diesem Trunk. Dieser hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem und Gehirn. Nach drei Wochen regelmäßiger Anwendung kann sich eine Verbesserung von Seh- und Hörproblemen einstellen. Nach einer dreiwöchigen Kur ist eine achtwöchige Pause ratsam, gefolgt von einer erneuten dreiwöchigen Kur. Diese gesunde Routine kann ein- bis zweimal jährlich wiederholt werden. Diese Zubereitung wird insbesondere zur Unterstützung bei Parodontose, sowie zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und einer besseren Schlafqualität empfohlen. Wenn du blutverdünnde Medikamente einnimmst, solltest du vor der Anwendung deinen Arzt konsultieren!



Gurke, Zitrone



Erdbeere, Basilikum



Ingwer, Minze



Mango, Zitrone und Ananas

# DETOX WASSER



Kurkuma, Ingwer, Chili, Pfeffer und Zitrone



Hibiskus, Basilikum und Zitronenmelisse

# Spirulina Balls

Zutaten für 200 g Spirulina Balls

**20 g Spirulina Presslinge**

**40 g Datteln**

**40 g Aprikose**

**40 g Mandeln**

**40 g Hanfsamen, geschält**

**1 EL Mandelpüree**

**1 EL Zitronensaft**

**1 TL Zitronenschalen Zesten**

**1 MS Salz**

**Zubereitung**

Mandeln und Spirulina Presslinge im Mixbehälter für einige Sekunden mit Höchstgeschwindigkeit vermahlen. Weitere Zutaten hinzugeben und mit geringer Geschwindigkeit zu einem fertigen Teig verarbeiten. Wenn der Teig im Behälter anfängt zu kleben, kannst Du die Masse in walnussgroße Portionen abtrennen und in kleine Kugeln oder Würfel formen.

Tipp: Je nach Wunsch können die Kreationen noch in Hanfsamen oder Matcha - Pulver gewälzt werden.



# Rohkost

## Süppchen

für zwei Portionen

Frisch gepresster Saft von  
5 Karotten und 1 Süßkartoffel  
200g Süßkartoffel gestückelt  
1 cm Kurkumawurzel  
1 cm Ingwer  
Saft einer Orange  
3 Datteln  
1 Prise schwarzer Pfeffer  
1 Knoblauchzehe



Topping: Frische Feigen, Kokos - Sahne und etwas Zimt

### Zubereitung:

Alles zusammen in den Mixer geben und eine gute Minute mixen,  
bis die Masse fein cremig ist.

Die Suppe in vorgewärmten Tellern mit einer Scheibe Feige und einem Klecks Kokos - Sahne anrichten und mit einer Prise Zimt servieren.

Dieses Rezept erlaubt gerne etwas Experimentierfreude:

Ganz nach persönlicher Vorliebe können Karotten und Süßkartoffeln mit Tomaten kombiniert oder aber durch Kürbis und gelbe Paprika ersetzt werden. Durch Verlängerung des Mixvorgangs kann die Suppe warm serviert werden. Bitte beachte: bis 40 Grad = Rohkostqualität

### Mandel-Créme fraiche:

2 EL helles Mandelmus mit dem Saft einer halben Zitrone und 50ml Wasser pürieren. Auf Wunsch kannst du für eine leicht salzig - käsicke Note 1 Teelöffel Hefeflocken hinzufügen.

Tipp: nutze lauwarmes Wasser für eine leicht warme Suppe.



"Dieses Booklet ist nur ein Mini - Vorgeschmack auf das, was dich in der Zusammenarbeit mit mir erwartet.

Mein ganzheitlicher Ansatz bildet die Basis meiner Philosophie und zeigt, wie essenziell die bewusste Auswahl vitalstoffreicher Lebensmittel ist, um nicht nur deine körperliche Gesundheit zu verbessern, sondern auch den Weg zu einem höheren Bewusstsein und einer Schwingungserhöhung zu ebnen.

Wenn du bereit bist, den nächsten Schritt auf deiner Reise zu einem bewussteren Leben zu machen, kontaktiere mich noch heute, um mehr zu erfahren.  
Gerne begleite ich dich ein Stück deines Weges.

Alles Liebe

*Andrea*

