



# DETOX Lebensmittel *für den leichteren Alltag*

- Alfaalfasprossen
- Algen
- Ananas
- Äpfel
- Artischocken
- Avocadoöl
- Basilikum
- Brennnesseltee
- Brokkoli
- Fenchel
- Flachssamen
- Grüner Tee
- Grünkohl
- Hanföl
- Ingwer
- Karfiol
- Karotten
- Knoblauch
- Kohl
- Kohlsprossen
- Kokosnussöl
- Kraut
- Kresse
- Kurkuma
- Löwenzahntee
- Limetten
- Mangold
- kalt gepresstes Olivenöl
- Petersil
- Rote Rüben
- Rucula
- Spargel

- Spinat
- Spirulina (Blaualge)
- Walnüsse
- Weizengras
- Zitronen
- Zwiebel



## DETOX-SUPPE

mit schmackhaftem, basisch wirkendem Gemüse, gesunden Fetten, köstlichen Kräutern und Gewürzen. Am besten setzen Sie am Montag einen großen Topf auf, der dann die Woche über hält – kombiniert mit 1,5 Liter Grün- oder Brennnesseltee am Tag sollten Schadstoffe im Frühling keine Chance haben! Die Suppe ist einfach zu kochen:

- |  |                     |                |
|--|---------------------|----------------|
| 1 Zwiebel  | 1 Knolle Fenchel    | 1 Karotte      |
| 1 Petersilienwurzel  | 1 kleiner Chinakohl | 1 Süßkartoffel |
| oder Knollensellerie   |                     |                |
| 1 Bund Petersilie  | 1 Bund Koriander    |                |
| Sesam- oder Kokosöl  |                     |                |
| 1/2 rote Chili, 1 Lorbeerblatt, 1 kleine Knolle Ingwer, 1 Zehe Knoblauch, 1 TL Kurkuma, etwas Muskat |                     |                |

Einen EL Kokosöl (oder etwas mehr, je nach Geschmack) in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Den kleingeschnittenen Ingwer, die ganze Zehe Knoblauch (leicht angedrückt) und die Zwiebel darin ein bisschen andünsten, bis die Zwiebel glasig geworden ist.

Nun kommt das kleingeschnittene Gemüse dazu sowie Chili, das Lorbeerblatt und der Kurkuma. Kurz kräftig anbraten, bis das Gemüse etwas weicher wird. Nun kommen zwei Liter Wasser dazu und die Suppe wird 10-12 Minuten gekocht – bis dahin sollte alles gar, aber nicht zu weich sein.

Am Ende mit etwas Muskat abschmecken und eventuell noch einen TL Salz einrühren oder mit Sojasauce abschmecken. Dann jeweils eine ganze Handvoll kleingehackten Koriander & Petersilie hineingeben oder noch besser: direkt auf dem Teller großzügig mit den frischen Kräutern würzen. Vergessen Sie die Knoblauchzehe nicht in der Suppe;)! Guten Appetit!

EIN SERVICE VON

# APOTHECUM<sup>+</sup>

 Folgen Sie uns auch auf [www.facebook.com/APOTHECUM](http://www.facebook.com/APOTHECUM)