REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

A

ANANAS
- Ananas-Kurkuma-Smoothie 43
- Ananas-Smoothie mit Kokoswasser 33
- Tropicana mit Kokosmilch 38

ÄPFEL
- Apfel-Dinkel-Smoothie 30
- Apfel-Rotkohl-Winterpower 43
- Cashew-Erdbeer-Smoothie 30
- Chlorophyll-Booster mit Petersilie 32
- Curry-Puffer mit Rotkohlsalat 78
- Goji-Apfel-Smoothie 33
- Grüner Apfel-Kohlrabi-Salat 94
- Immunabwehr-Suppe 58
- Matcha Morning Hit 27
- Regenbogen-Salat 74
- Süßkartoffel-Curry 63

ARTISCHOCKEN
- Kartoffel-Artischocken-Suppe 57

Asiatischer Sobanudel-Salat 83

AUBERGINEN
- Röstgemüse mit Cashew-Basilikum-Creme 66

AVOCADOS
- Asiatischer Sobanudel-Salat 83
- Avocado-Zuckerschoten-Salat mit Kurkumadressing 73
- Brokkoli-Kichererbsen-Salat mit Granatapfel 76
- Bunter Schichtsalat mit Avocado-Dressing 72
- Erbsen-Avocado-Topf 56
- Gemüseplatte mit Avocado-Hollandaise 66
- Kürbis-Papaya-Suppe mit Avocadotoast 49
- Mango-Limetten-Smoothie 32
- Salat-Bowl mit Hummus 74
- Schoko-Avocado-Smoothie 42
- Veggie-Röllchen mit Koriandersauce 68

B

BANANEN
- Ananas-Kurkuma-Smoothie 43
- Ananas-Smoothie mit Kokoswasser 33
- Apfel-Dinkel-Smoothie 30
- Cashew-Erdbeer-Smoothie 30
- Chai-Gewürz-Smoothie 32
- Chlorophyll-Booster mit Petersilie 32
- Grüne Smoothie-Bowl 44
- Himbeer-Hanf-Smoothie 30
- Kakao-Erdnuss-Smoothie 43
- Mandelsmoothie mit Datteln 42
- Matcha Morning Hit 27
- Papaya-Bananen-Smoothie 38
- Pfirsich-Melba-Smoothie 34
- Pink Power Smoothie 34
- Sanddorn-Kefir 33
- Schoko-Avocado-Smoothie 42

Basischer Wurzeltopf 64

Beeren-Smoothie-Bowl 44

BLUMENKOHL
- Blumenkohlcremesuppe mit Kichererbsen 63
- Blumenkohl-Kurkuma-Suppe 50
- Ofengemüse-Salat mit Tahin 92
- Raw Energy Salad 79

BROKKOLI
- Brokkoli-Kichererbsen-Salat mit Granatapfel 76
- Brokkoli-Radieschen-Salat mit Goji 90
- Buddhas Gemüsetopf 52
- Love-the-Greens-Suppe mit Röstbuchweizen 53
- Trauben-Brokkoli-Smoothie 41

BUCHWEIZEN
- Asiatischer Sobanudel-Salat 83
- Bunter Schichtsalat mit Avocado-Dressing 72
- Love-the-Greens-Suppe mit Röstbuchweizen 53

Buddhas Gemüsetopf 52

Bunter Schichtsalat mit Avocado-Dressing 72

C

Cashew-Erdbeer-Smoothie 30

Chai-Gewürz-Smoothie 32

CHIA-SAMEN
- Grüne Lauchsuppe mit Chia-Topping 58
- Grüne Smoothie-Bowl 44
- Heidelbeer-Chia-Kefir 41

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

Chlorophyll-Booster mit Petersilie 32
COUSCOUS
– Couscous-Kräuter-Salat mit Aprikosen 71
– Grünkohl-Taboulé 92
Curry-Puffer mit Rotkohlsalat 78

D
DINKEL
– Apfel-Dinkel-Smoothie 30
– Couscous-Kräuter-Salat mit Aprikosen 71
– Grüner Dinkelnudel-Salat 73
– Grünkohl-Taboulé 92
– Kürbis-Papaya-Suppe mit Avocadotoast 49
– Sommer-Minestrone mit Spargel 52

E
ERBSEN
– Erbsen-Avocado-Topf 56
– Süßkartoffel-Curry 63
ERDBEEREN
– Cashew-Erdbeer-Smoothie 30
– Hirse-Erdbeer-Smoothie 38

G
Gemüseplatte mit Avocado-Hollandaise 66
GOJI-BEEREN
– Brokkoli-Radieschen-Salat mit Goji 90
– Goji-Apfel-Smoothie 33
GRANATÄPFEL
– Brokkoli-Kichererbsen-Salat mit Granatapfel 76
– Granatapfel-Supersaft 36
– Petersiliensalat 88
Griechischer Grünkernsalat 86
Grüne Falafel mit Tomatensalat 80
Grüne Lauchsuppe mit Chia-Topping 58
Grüner Apfel-Kohlrabi-Salat 94
Grüner Dinkelnudel-Salat 73
Grüner Salat mit Tomaten-Crumble 80
Grüne Smoothie-Bowl 44
GRÜNKERN
– Griechischer Grünkernsalat 86
GRÜNKOHL
– Grünkohlsmoothie 34
– Grünkohl-Taboulé 92

H
HÄHNCHEN
– Hähnchensalat mit Mangodressing 94
HEIDELBEEREN
– Heidelbeer-Chia-Kefir 41
HIMBEEREN
– Himbeer-Hanf-Smoothie 30
– Papaya-Bananen-Smoothie 38
– Pfirsich-Melba-Smoothie 34
HIRSE
– Hirse-Erdbeer-Smoothie 38
HONIGMELONE
– Honigmelonen-Kresse-Smoothie 42

I
Immunabwehr-Suppe 58

J
Japanische Miso-Brühe 56
JOGHURT
– Grüner Dinkelnudel-Salat 73
– Hirse-Erdbeer-Smoothie 38
– Linsen-Kokos-Suppe 54
– Salat-Bowl mit Hummus 74
– Zucchinisalat mit Minzjoghurt 91

K
Kakao-Erdnuss-Smoothie 43
KARTOFFELN
– Blumenkohl-Kurkuma-Suppe 50
– Grüne Lauchsuppe mit Chia-Topping 58
– Kartoffel-Artischocken-Suppe 57
– Kartoffelsalat mit Miso-Dressing 86
– Weiße Selleriesuppe 64
– Zucchinisuppe mit scharfen Kichererbsen 53
KEFIR
– Bunter Schichtsalat mit Avocado-Dressing 72
– Grüner Apfel-Kohlrabi-Salat 94
– Heidelbeer-Chia-Kefir 41
– Sanddorn-Kefir 33
KICHERERBSEN
– Blumenkohlcremesuppe mit Kichererbsen 63
– Brokkoli-Kichererbsen-Salat mit Granatapfel 76
– Grüne Falafel mit Tomatensalat 80
– Salat-Bowl mit Hummus 74
– Spitzpaprikasuppe mit Orient-Spießen 60
– Zucchinisuppe mit scharfen Kichererbsen 53

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

KOHL
– Apfel-Rotkohl-Winterpower 43
– Bunter Schichtsalat mit Avocado-Dressing 72
– Curry-Puffer mit Rotkohlsalat 78
– Regenbogen-Salat 74
– Rosenkohlsalat mit Walnüssen 88
KOHLRABI
– Grüner Apfel-Kohlrabi-Salat 94
– Kräuter-Kohlrabi-Suppe 50
– Love-the-Greens-Suppe mit Röstbuchweizen 53
KOKOSMILCH
– Blumenkohl-Kurkuma-Suppe 50
– Cashew-Erdbeer-Smoothie 30
– Kürbis-Papaya-Suppe mit Avocadotoast 49
– Linsen-Kokos-Suppe 54
– Love-the-Greens-Suppe mit Röstbuchweizen 53
– Süßkartoffel-Curry 63
– Süßkartoffel-Kokos-Suppe 50
– Tropicana mit Kokosmilch 38
KOKOSWASSER
– Ananas-Smoothie mit Kokoswasser 33
KRÄUTER
– Couscous-Kräuter-Salat mit Aprikosen 71
– Grüner Salat mit Tomaten-Crumble 80
– Honigmelonen-Kresse-Smoothie 42
– Kräuter-Kohlrabi-Suppe 50
– Möhren-Minz-Salat 76
– Petersiliensalat 88
– Röstgemüse mit Cashew-Basilikum-Creme 66
– Salat-Tacos mit Oliven 79
– Süßkartoffeln mit Radieschengrün-Pesto 67
– Thai-Salat mit Reisnudeln 90
– Veggie-Röllchen mit Koriandersauce 68
– Zucchinisalat mit Minzjoghurt 91
KÜRBIS
– Kürbis-Papaya-Suppe mit Avocadotoast 49

L

LAUCH
– Grüne Lauchsuppe mit Chia-Topping 58
LINSEN
– Buddhas Gemüsetopf 52
– Curry-Puffer mit Rotkohlsalat 78
– Linsen-Kokos-Suppe 54
– Scharfer Linsensalat 91
Love-the-Greens-Suppe mit Röstbuchweizen 53

M

Mandelsmoothie mit Datteln 42
MANGOS
– Chlorophyll-Booster mit Petersilie 32
– Grüne Smoothie-Bowl 44
– Hähnchensalat mit Mangodressing 94
– Mango-Limetten-Smoothie 32
– Mango-Spinat-Smoothie 36
– Papaya-Bananen-Smoothie 38
– Tomaten-Mango-Suppe mit Gemüsechips 57
– Tropicana mit Kokosmilch 38
Matcha Morning Hit 27
MISO
– Japanische Miso-Brühe 56
– Kartoffelsalat mit Miso-Dressing 86
MÖHREN
– Asiatischer Sobanudel-Salat 83
– Basischer Wurzeltopf 64
– Bunter Schichtsalat mit Avocado-Dressing 72
– Curry-Puffer mit Rotkohlsalat 78
– Griechischer Grünkernsalat 86
– Immunabwehr-Suppe 58
– Matcha Morning Hit 27
– Möhren-Minz-Salat 76
– Möhrensuppe mit Pesto 54
– Ofengemüse-Salat mit Tahin 92
– Pink Power Smoothie 34
– Regenbogen-Salat 74
– Röstgemüse mit Cashew-Basilikum-Creme 66
– Roter ACE-Saft 41
– Scharfer Linsensalat 91
– Sommer-Minestrone mit Spargel 52
– Süßkartoffel-Curry 63
– Thai-Salat mit Reisnudeln 90
– Veggie-Röllchen mit Koriandersauce 68
– Wasabi-Gemüse-Dippers 67

N

NÜSSE/MANDELN
– Cashew-Erdbeer-Smoothie 30
– Chai-Gewürz-Smoothie 32

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

– Kakao-Erdnuss-Smoothie 43
– Mandelsmoothie mit Datteln 42
– Möhrensuppe mit Pesto 54
– Pfirsich-Melba-Smoothie 34
– Rosenkohlsalat mit Walnüssen 88
– Thai-Salat mit Reisnudeln 90

O

Ofengemüse-Salat mit Tahin 92
ORANGEN
– Grünkohlsmoothie 34
– Mango-Spinat-Smoothie 36
– Roter ACE-Saft 41
– Trauben-Smoothie mit Sellerie 36

P

PAPAYAS
– Kürbis-Papaya-Suppe mit Avocadotoast 49
– Papaya-Bananen-Smoothie 38
– Tropicana mit Kokosmilch 38
PAPRIKA
– Bunter Schichtsalat mit Avocado-Dressing 72
– Griechischer Grünkernsalat 86
– Hähnchensalat mit Mangodressing 94
– Petersiliensalat 88
– Röstgemüse mit Cashew-Basilikum-Creme 66
– Spitzpaprikasuppe mit Orient-Spießen 60
– Veggie-Röllchen mit Koriandersauce 68
– Wasabi-Gemüse-Dippers 67
Petersiliensalat 88
PFIRSICHE
– Pfirsich-Melba-Smoothie 34
Pink Power Smoothie 34

Q

QUINOA
– Gemüseplatte mit Avocado-Hollandaise 66

R

RADIESCHEN
– Brokkoli-Radieschen-Salat mit Goji 90
– Süßkartoffeln mit Radieschengrün-Pesto 67
Raw Energy Salad 79
Regenbogen-Salat 74
Rosenkohlsalat mit Walnüssen 88
Röstgemüse mit Cashew-Basilikum-Creme 66
ROTE BETE
– Pink Power Smoothie 34
– Regenbogen-Salat 74
– Roter ACE-Saft 41
– Salat-Bowl mit Hummus 74
Roter ACE-Saft 41

S

Salat-Bowl mit Hummus 74
SALATGURKEN
– Grünkohl-Taboulé 92
– Honigmelonen-Kresse-Smoothie 42
– Kartoffelsalat mit Miso-Dressing 86
– Petersiliensalat 88
– Salat-Bowl mit Hummus 74
– Salat-Tacos mit Oliven 79
– Wasabi-Gemüse-Dippers 67
Salat-Tacos mit Oliven 79
SANDDORN
– Sanddorn-Kefir 33
Scharfer Linsensalat 91
Schoko-Avocado-Smoothie 42
SELLERIE
– Apfel-Dinkel-Smoothie 30
– Couscous-Kräuter-Salat mit Aprikosen 71
– Immunabwehr-Suppe 58
– Love-the-Greens-Suppe mit Röstbuchweizen 53
– Scharfer Linsensalat 91
– Trauben-Smoothie mit Sellerie 36
– Wasabi-Gemüse-Dippers 67
– Weiße Selleriesuppe 64
Sommer-Minestrone mit Spargel 52
SPARGEL
– Asiatischer Sobanudel-Salat 83
– Sommer-Minestrone mit Spargel 52
SPINAT
– Ananas-Smoothie mit Kokoswasser 33
– Bunter Schichtsalat mit Avocado-Dressing 72
– Grüne Lauchsuppe mit Chia-Topping 58
– Grüner Dinkelnudel-Salat 73
– Mango-Spinat-Smoothie 36
Spitzpaprikasuppe mit Orient-Spießen 60
SÜSSKARTOFFELN
– Möhrensuppe mit Pesto 54
– Süßkartoffel-Curry 63

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

– Süßkartoffel-Kokos-Suppe 50
– Süßkartoffeln mit Radieschengrün-Pesto 67

T

Thai-Salat mit Reisnudeln 90
TOMATEN
– Grüner Dinkelnudel-Salat 73
– Grüner Salat mit Tomaten-Crumble 80
– Grünkohl-Taboulé 92
– Hähnchensalat mit Mangodressing 94
– Linsen-Kokos-Suppe 54
– Salat-Tacos mit Oliven 79
– Scharfer Linsensalat 91
– Sommer-Minestrone mit Spargel 52
– Spitzpaprikasuppe mit Orient-Spießen 60
– Tomaten-Mango-Suppe mit Gemüsechips 57
TRAUBEN
– Trauben-Brokkoli-Smoothie 41
– Trauben-Smoothie mit Sellerie 36
TROCKENFRÜCHTE
– Couscous-Kräuter-Salat mit Aprikosen 71
– Immunabwehr-Suppe 58
– Mandelsmoothie mit Datteln 42
– Mango-Limetten-Smoothie 32
Tropicana mit Kokosmilch 38

V

Veggie-Röllchen mit Koriandersauce 68

W

Wasabi-Gemüse-Dippers 67
WASSERMELONEN
– Wassermelonen-Slushi 44
Weiße Selleriesuppe 64

Z

ZUCCHINI
– Griechischer Grünkernsalat 86
– Love-the-Greens-Suppe mit Röstbuchweizen 53
– Regenbogen-Salat 74
– Röstgemüse mit Cashew-Basilikum-Creme 66
– Sommer-Minestrone mit Spargel 52
– Zucchinisalat mit Minzjoghurt 91
– Zucchinisuppe mit scharfen Kichererbsen 53

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag