



[Fern Green](#)

Detox Suppen

Zum Wohlfühlen. 69 Rezepte zum Entschlacken und für mehr Energie

Detox ist im Moment im wahrsten Sinn des Wortes in aller Munde. Die Entgiftungskuren reinigen den Körper und helfen so das Immunsystem zu stärken, das Hautbild zu verbessern und die Verdauung zu unterstützen. Das Trendthema wird dabei nicht nur mit Smoothies und Säften in Verbindung gebracht. Auch Suppen eignen sich hervorragend, um seinen Körper zu entgiften. Fern Greens *Detox-Suppen* nimmt unerfahrene Einsteiger an die Hand und zeigt mit simplen Rezepten, wie einfach und lecker die Entgiftung sein kann.

Zu Beginn des Buches wird erklärt, wie Detox eigentlich funktioniert und was es zu beachten gilt: was macht die besonderen Suppen aus und was benötigt man für die Zubereitung? Anschließend stellt man sein eigenes Entgiftungsprogramm für 3 bis 5 Tage zusammen: wie plane ich die Kur im Voraus und was soll sich an meinem Körper verändern? Die Suppen haben nämlich je nach Zutaten verschiedene Auswirkungen: sie verbessern die Haut, reduzieren Stress, führen zu mehr Energie, reinigen unser Blut oder regulieren die Verdauung.

Im Hauptteil folgen dann natürlich die Rezepte und bei allen wird erläutert, welche positiven Effekte sich durch den Verzehr der Suppen einstellen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Vegetarier kommen mit den reinen Gemüsesuppen voll und ganz auf ihre Kosten, zum Beispiel mit einer Karotten-Ingwer-Tofu-Suppe, die den Cholesterinwert senkt und die Leber reinigt, oder einer Erbsen-Zucchini-Spinat-Suppe, die einen verjüngenden Effekt hat. Herzhaftere Varianten enthalten Getreide, Linsen oder Nüsse, wie die Kokos-Süßkartoffel-Linsen-Suppe oder die Tomaten-Bulgur-Suppe. Abschließend folgen wärmende Brühen, beispielsweise die klassische Variante mit Rind oder Huhn oder schärfere mit Ingwer, Chilli und Limetten.

Über die Autorin: **Fern Green** ist eine erfahrene Köchin und Rezeptentwicklerin. Sie schreibt regelmäßig für Zeitschriften und arbeitet als Foodstylistin für bekannte Marken in den Bereichen Redaktion, Verpackung, Werbung und Videoaufnahmen. Sie ist Autorin des Bestsellers *Grüne Smoothies* und weiterer Titel bei DK. Auch *Kurkuma* stammt aus ihrer Feder. Außerdem führt sie ein Glamping-Village in Italien.



[Fern Green](#)

Detox Suppen

Zum Wohlfühlen. 69 Rezepte zum Entschlacken und für mehr Energie

ISBN 978-3-8310-3637-0
160 Seiten, 160 x 224 mm
ca. 140 Fotografien
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.