

GRÜNE DETOX-SUPPE



Detox-Suppen haben wenig Kalorien, sind sehr **nährstoffreich** und **wärmen** den Körper von innen.

Sie sind daher in den **Wintermonaten** besser zur **Entgiftung** geeignet als **kalte Smoothies**.

Zudem stärken sie durch die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und **Anti-Oxidantien** die **Abwehrkräfte** und versorgen den Körper mit **Flüssigkeit**, um Giftstoffe auszuleiten.

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Broccoli
- 1 Karotte
- 2 Selleriestangen
- 1 Pastinake
- 1 Handvoll Blattgrün (z. B. Spinat, Grünkohl o.a.)
- 1 Zwiebel
- 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
- Saft von einer halben Zitrone
- 1 TL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Nüsse oder Körnermix

Zubereitung:

- das Gemüse putzen und kleinschneiden
- das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Karotte, Pastinake, Sellerie und Brokkoliröschen hinzufügen
- ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze andünsten und immer wieder umrühren
- das Wasser bzw. die Brühe hinzufügen und aufkochen lassen
- dann die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf geben und die Suppe fünf bis sieben Minuten lang köcheln lassen
- das Gemüse sollte weich, aber dennoch bissfest sein
- das Blattgrün hinzugeben und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren
- währenddessen die Chia-Samen und den Zitronensaft unterrühren
- Ist die Suppe schön cremig, kann diese mit den Nüssen und Samen (diese können optional zuvor angeröstet werden) serviert werden



GRÜNE DETOX-SUPPE



Good to know

Broccoli enthält viele **Mineralstoffe**, wie zum Beispiel Eisen und Calcium, **Vitamine** (z. B. Vitamin C und K) und **Anti-Oxidantien**. Er stärkt somit die Abwehrkräfte und wirkt auch entzündungshemmend. Zudem ist er **ballaststoffreich** und unterstützt somit auch die Verdauung und eine gesunde Darmflora.

Pastinaken sind ein wertvoller **Mineralstofflieferant** und enthalten u.a. Kalium, Eisen, Zink, Calcium und Magnesium. Sie enthalten mehr **Vitamin C** als Karotten und stärken so auch unsere Abwehrkräfte, was vor allem in den Wintermonaten wichtig ist. Auch enthalten Sie **Inulin**, ein **Präbiotika**, das den Darmbakterien als Nahrungsquelle dient und somit unseren Darm und unsere Verdauung unterstützt.

Grünes Gemüse enthält besonders viel **Chlorophyll**, das auch als "grünes Blut" bezeichnet wird. Die chemische Struktur ähnelt nämlich unserem roten Blutfarbstoff, dem **Hämoglobin**. Es kann den Sauerstofftransport in unserem Blut und auch die Aufnahme von Eisen und Magnesium verbessern. Zudem wirkt Chlorophyll anti-oxidativ und bekämpft freie Radikale bzw. Schadstoffe in unserem Körper.

Als Flüssigkeit eignet sich am Besten **Wasser, Hafersahne, Gemüsebrühe** (ohne Zusatzstoffe), oder etwas **Kokosmilch**. Auf Sahne oder Creme Fraiche sollte bei einer Entgiftung verzichtet werden.

Als **Eiweißquelle** wird die Suppe mit **Chia-Samen, Nüssen** oder **Samen** aufgepeppt.

