

**südwest**



PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN  
REGINA RAUTENBERG

# SCHLANK MIT DARM KOCHBUCH

100 REZEPTE  
FÜR EINE GESUNDE DARMFLORA

südwest



# INHALT

## VORWORT

7

## GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

9

## FRÜHSTÜCK & SNACKS

33

## SUPPEN & SALATE

57

## FLEISCH & GEFLÜGEL

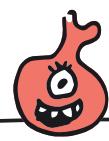
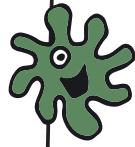
89

## FISCH

121

## GEMÜSE

151



## VORWORT

---

Lieben Sie es, Freunde einzuladen, köstlich zu bewirten und mit ihnen gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen? Wenn ja, dann ist dieses Kochbuch genau das Richtige für Sie, denn hier finden Sie Rezepte, die Ihnen, Ihrer Familie, Ihren Freunden und den 100 Billionen bakteriellen Kumpels in Ihrem Darm schmecken. Ja, es ist erstaunlich: Ihr Darm hat mehr Bewohner, als Shakira, Ronaldo und der Papst zusammen genommen Follower auf Instagram und Freunde auf Facebook haben. Und diese bakteriellen Helfer in Ihrem Darm sind nicht virtuell, sondern legen sich wirklich Tag für Tag so richtig ins Zeug für Sie, damit Sie gesund bleiben, glücklich sind und sich über eine schöne Haut, beste Laune und eine gute Figur freuen können. Das ist doch Grund genug,

auch diese Wohltäter regelmäßig zu einem guten Essen einzuladen!

Alle Gerichte im Rezeptteil enthalten präbiotische Ballaststoffe, die den Mikroben in Ihrem Darm richtig gut schmecken und ihre Entwicklung positiv beeinflussen werden. Doch keine Angst, bei »Entenbrust mit roten Linsen und Cashewkernen«, »Mediterranen Doraden aus dem Ofen« oder »Marokkanischem Couscous-Auflauf« kommen auch Sie selbst geschmacklich voll auf Ihre Kosten.

Einen guten Appetit wünschen

Michaela Axt-Gadermann  
und Regina Rautenberg







GESUNDHEIT  
BEGINNT  
IM DARM