

Inhalt

Was macht unsere Leber?	5	Ballaststoffreich zum
Wie unser Essen die Leber krank macht	6	Frühstück
Wie macht sich eine Fettleber bemerkbar?	7	Haferflockenmüsli
Die Stadien der Erkrankung	7	Grundrezept Birchermüsli
Wie wird man eine Fettleber wieder los?	7	Möhren-Porridge mit Nüssen
Haferkur zum Start	8	Leinsamenpudding mit Beerenobst
Haferkur-Grundrezept	8	Birnen-Porridge
Ernährung nach Low Carb	9	Müsli mit karamellisierten Bananen
Essen nach der Uhr	10	Hirse-Porridge mit Kürbis
Was unterstützt die Leber?	12	Erdbeeren mit Hafercookies
Was schadet der Leber?	13	Quinoa-Porridge mit Leinsamen
Gezielt gegen Fettleber vorgehen	17	Pancakes mit Hafermehl
Golden Milk	19	
Löwenzahntee	21	
So machen Sie einen Leberwickel	22	Smoothies, aber
Besondere leberaktive Nährstoffe	25	ohne Zucker
Was und wie Sie jetzt essen sollten	26	
Ballaststoffe	34	Radieschen-Buttermilch mit Kresse
Bitterstoffe	35	Rote-Bete-Smoothie mit Petersilie
Fette: Ja, aber die richtigen	37	Petersilien-Gurken-Smoothie
Polyphenole	38	Avocado mit Banane und Haferflocken
Flavonoide	39	Spinat-Birnen-Smoothie
Proteine	40	Rucola-Wassermelonen-Smoothie
Senföle	41	mit Banane
Zum Umgang mit diesem Buch	42	Gurken-Sellerie-Smoothie
	45	Beerensmoothie
		Granatapfel-Grapefruit-Smoothie
		Molkeshake Nummer 1: Erdbeershake
		Molkeshake Nummer 2:
		Orangenshake

Molkeshake Nummer 3:		Bratkartoffeln mit Löwenzahn	103
Schokoshake	76	Linsen-Bolognese	104
Schwarzwalder Smoothie	77	Brokkoli-Pancakes	105
		Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Schafskäse	106
		Möhren-Lauch-Auflauf	108
Kleine Gerichte – Suppen	79	Risotto mit Rucola oder Löwenzahn	109
Blumenkohlsuppe mit Basilikum	80	Spinatquiche mit Frischkäse	110
Rosenkohlsuppe mit Möhren	82	Sauerkrautpuffer mit Pilzen	112
Brokkolisuppe mit Pinienkernen	83	Hafer-Bowl mit Avocado und Ei	113
Löwenzahn- oder Wildkräutersuppe	84	Avocado-Bowl mit Kichererbsen und Süßkartoffeln	114
Kohlrabisuppe mit dicken Bohnen	85	Omelett-Schnittchen mit Schinken und Rucola	117
Sauerkrautsuppe	86	Omelett mit Pilzen	118
Erbsensuppe mit Minze	87	Rührei mit Lachs	119
Rote-Bete-Suppe mit Pastinaken	88		
Spargelsuppe mit Haferkleie	89		
Bohnensuppe mit Möhren	90	Kleine Gerichte – Salate	121
Lauchsuppe mit Kohlrabi	92		
Linsensuppe mit Spinat	93	Radieschensalat mit Bohnen	122
Auberginen-Zucchini-Suppe	94	Rucolasalat mit Räucherlachs	124
		Gurkensalat mit Spinat und Kichererbsen	125
Kleine Gerichte – Gemüse	97	Spinatsalat mit gebratenem Rosenkohl	126
Auberginen-Minipizza	98	Brokkolisalat mit Quinoa	128
Farfalle mit Löwenzahnpesto	100	Grapefruitsalat mit Avocado und Garnelen	130
Süßkartoffeln mit Rucola und Avocado	101	Fenchelsalat mit Grapefruit und Nüssen	131
Ofengemüse mit Rosmarin	102		

Couscous mit Roter Bete	132	Seelachs mit Lauchgemüse	160
Linsensalat mit Radicchio und Schafskäse	133	Hähnchenbrust mit Spinat und Champignons	161
Brokkolisalat mit Grapefruit	134	Geflügelcurry mit Äpfeln	162
Wassermelone mit Rucola	135	Hähncheneintopf mit Avocado	164
Lachssalat mit Honig-Senf-Soße	136	Kalbsleber mit Zwiebeln	166
Gurken-Carpaccio mit Radieschen und Rucola	137	Rinderfilet mit Bohnen und Paprika	167
Low Carb am Abend	139	Süßes	169
Überbackene Auberginen mit Tomatenpüree	140	Gedünstete Birnen mit Ricotta und Nüssen	170
Auberginencurry mit Kokosmilch	141	Rote Grütze mit Haferflocken	171
Rosenkohl mit Äpfeln und Lauch	142	Haferflocken-Crumble mit Heidelbeeren	172
Blumenkohlcurred mit Kürbis und Spinat	143	Himbeeren mit Joghurt und knusprigen Haferflocken	174
Buchweizen mit Roter Bete	144		
Kohlrabigratin	145		
Quinoa mit Paprika und Süßkartoffeln	146	Für den Vorrat	177
Grüne Linsen mit Gemüse	148	Löwenzahnpesto	178
Kürbisragout mit Linsen	150	Leberstreichwurst	179
Gebackener Kohl mit Kräutern	151	Pilzaufstrich	180
Rote-Linsen-Eintopf mit Möhren	152	Tapenade	181
Auberginen aus dem Ofen mit Granatapfelkernen	154	Linsenhummus	182
 		Marinierter Weißkohl	183
Fisch, Geflügel und Fleisch	157	Saure Gurken	184
Gedünsteter Lachs mit Salat und Pesto	158	Rote-Bete-Pickles	186
Zucchinistreifen mit Garnelen	159	Ketchup ohne zugesetzten Zucker	187
		Eingelegter Ingwer	188
		Erdnusscreme	189
		Haselnussaufstrich	190