



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit
ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender
Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Jan Thorbecke Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Fotos: Studio Seiffe, Hamburg
Foodstyling: Iris Lange-Fricke
Druck: Himmer GmbH Druckerei, Augsburg
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1246-6

Inhalt

<i>Glow-Food - Strahle von innen heraus mit der Beauty-Ernährung</i>	7
--	---

<i>Einleitung</i>	8
Schönheit zum Essen	8
Basisch macht schön und bringt uns zum Leuchten	9
Was schadet unserem Glow?	9
Zucker macht uns fahl und lässt uns altern	10
Stress – der Schönheitskiller	10
Ist der Darm in Balance, strahlen wir das aus	11
Glow-Kur als Figurformer und für mehr Strahlkraft	11
Die 7-Tage-Glow-Kur	12
Yoga und Bewegung entspannen und machen schön	13
Die Woche ist vorbei, was nun?	13
Essen Sie nach der 80:20 Regel	14
Die Top-Beauty-Inhaltsstoffe	14

<i>Frühstück, Smoothies & Drinks</i>	18
--	----

<i>Kalte & warme Köstlichkeiten</i>	44
Salate	46
Suppen	60
Fisch & Fleisch	70
Getreide & Hülsenfrüchte	80

<i>Beauty-Party-Rezepte - Snacks und Süßes</i>	92
--	----

Register	118
Die Autorin/Die Fotos	120



Glow-Food

STRAHLE VON INNEN HERAUS MIT DER BEAUTY-ERNÄHRUNG

Ein Sprichwort sagt: Wahre Schönheit kommt von innen. Wer sich ausgewogen ernährt und aktiv lebt, fühlt sich gut, fit und strahlt das aus – mit einem gewissen „Glow“ von innen heraus.

Nicht nur Cremes, Masken und Kuren machen uns schön, sondern auch frische Luft, Bewegung und natürlich eine ausgewogene Ernährung. Mit Zutaten aus meiner Beauty-Küche, mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen können Sie Ihr Beautyregal ausbauen. Die zahlreichen Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe, die ich in diesem Buch vorstelle, sorgen für mehr Hautfeuchtigkeit, einen gesunden Teint, kräftige Haare und Nägel, gesunde Zähne sowie eine straffe Silhouette und Haut.

Meine leckeren Lieblingsrezepte versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien und können so den gewissen Glow hervorrufen. Mithilfe der Frühstücksideen, Smoothies, Drinks, Salate, Suppen, wärmenden Speisen und süßen Leckereien freuen sich die Zellen über Frische und Regeneration. Als i-Tüpfelchen gibt es Rezepte für die Beauty-Party mit Freundinnen. Und eine Extra-Kur kann Ihre Schönheit zum Entfalten bringen.

Viel Spaß dabei!

Ihre Iris Lange-Fricke



Frühstück, Smoothies & Drinks

Schon der Morgen kann mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen beginnen. Das geht wunderbar mit Müsli, Porridge, Smoothies und Drinks. Vollgepackt mit Gemüse, Obst, Getreide und Milchprodukten erfreuen diese Rezepte die Zellen mit einer Frischekur.





Shape- Müsli

ZUBEREITUNGSZEIT

15 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

4 EL Hirseflocken
 2 EL gepuffter Amarant
 2 EL Sojaflocken
 6 grob gehackte Mandelkerne
 je 1 Prise Vanillepulver und Zimt
 3 frische Aprikosen
 100 g Beerenobst
 300 g Skyr
 einige Minzeblätter

Hirseflocken, Amarant, Sojaflocken, Mandeln und Gewürze mischen. Die Aprikosen und die Beeren waschen, die Aprikosen entkernen und in Spalten schneiden. Die Müslimischung mit den Aprikosen, den Beeren, dem Skyr und der Minze servieren.

TIPPS

Dieses Powerfrühstück enthält durch den isländischen Skyr besonders viel Eiweiß und Kalzium. Das strafft den Körper und nährt die Muskeln. Die Beeren strotzen vor Antioxidantien, die zellschützend und als Anti-Aging-Mittel wirken.



SKYR, der traditionelle Joghurt aus Island, ist auch bei uns im Kühlregal angekommen. Er enthält neben viel Eiweiß reichlich Kalzium. Liegt ein Kalziummangel vor, wird die Fettverbrennung behindert und die Bildung von Speckröllchen ist vorprogrammiert. Eine ausreichende Kalziumversorgung kurbelt den Stoffwechsel an und unterstützt die Fettverbrennung. Der Mineralstoff hilft damit, das Gewicht zu kontrollieren, und bringt Erfolg bei dem Abbau der unliebsamen Fettpölsterchen.

Ofenlachs

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 45 Minuten



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

100 g Quinoa
 1 Schalotte
 40 g getrocknete Aprikosen
 100 g Schafskäse
 25 g gehackte Walnuskerne
 1 EL gehackte Petersilie
 Meersalz und
 frisch gemahlener Pfeffer
 2 Lachsfilets (à 125 g)
 2 EL Olivenöl
 2 Frühlingszwiebeln
 2 Karotten
 ¼ TL gemahlener
 Kreuzkümmel
 2 EL getrocknete Gojibeeren

TIPP



Auch der *LACHS* ist eine wunderbare Quelle für Proteine und Biotin, die für eine straffe und schlanke Silhouette sorgen. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und haben einen positiven Effekt auf die Haut. Wer zweimal in der Woche Fisch auf dem Teller hat, profitiert von den guten Inhaltsstoffen.

MIT APRIKOSEN-SCHAFSKÄSE-HAUBE UND KAROTTEN-QUINOA-GEMÜSE



Die Quinoa mit der doppelten Menge Salzwasser 15–18 Minuten weich garen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Die Schalotte schälen und hacken. Die Aprikosen und den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotte, die Aprikosen und den Käse mit den Nüssen und der Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs mit kaltem Wasser abwaschen und in eine Auflaufform geben. Mit 1 EL Öl beträufeln und die Käsemasse daraufgeben. Im Ofen ca. 20 Minuten backen. Die Frühlingszwiebeln und die Karotten putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in Stücke, die Karotten in Stücke oder Stifte schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln und die Karotten zugeben, anbraten und 7–10 Minuten dünsten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Quinoa und die Gojibeeren zugeben und unterheben. In der Pfanne kurz mit andünsten. Die Quinoa mit dem Lachs servieren.







Schoko- Avocado-Creme

MIT BEEREN



ZUBEREITUNGSZEIT
15 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 reife Avocado
40 g Zartbitterschokolade
10 g stark entöltes
Kakaopulver
3–4 EL Agavendicksaft
100 ml Haferdrink
1 Prise Vanillepulver
100 g Beerenobst
1 EL gehackte
Pistazienkerne

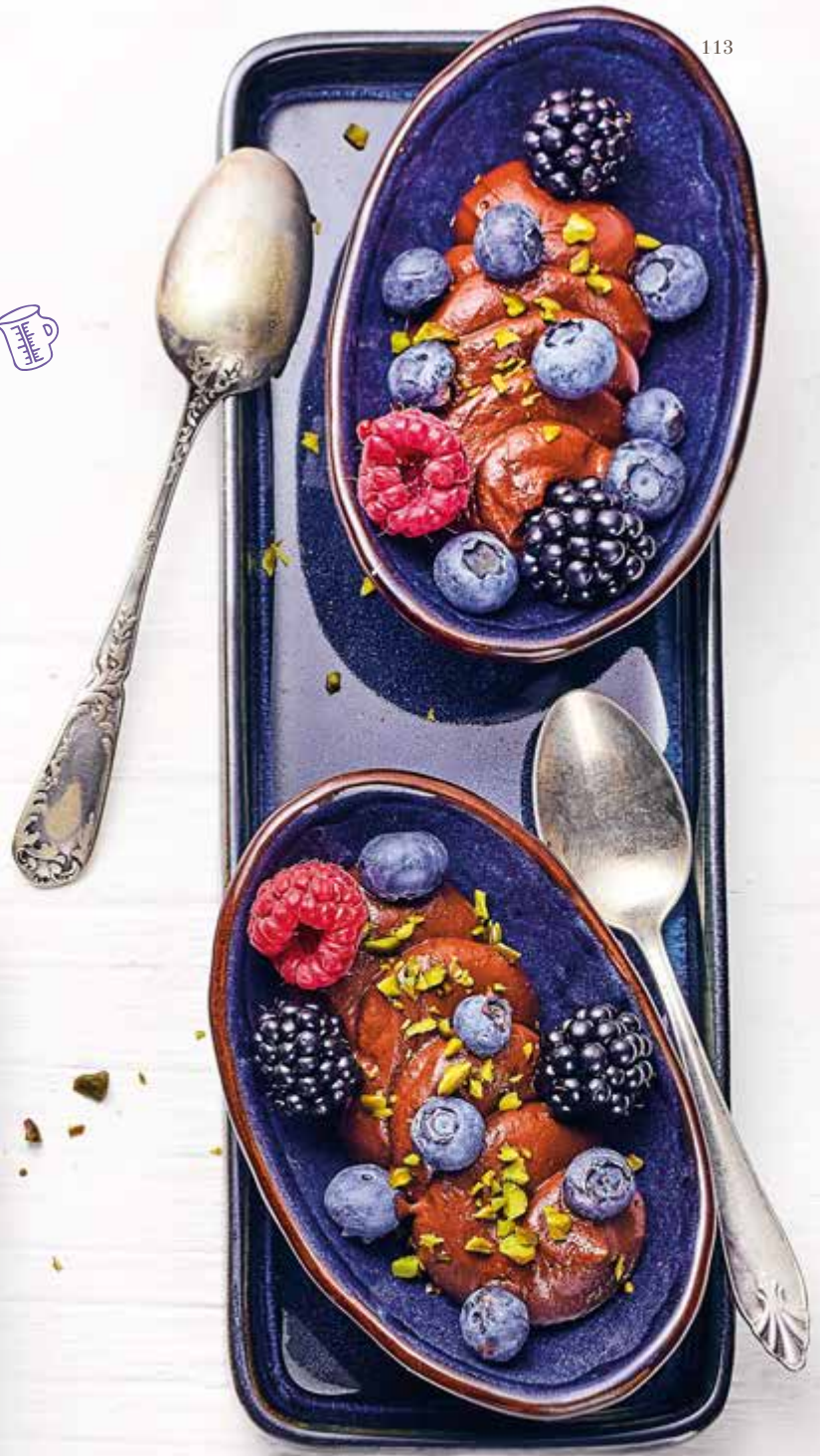
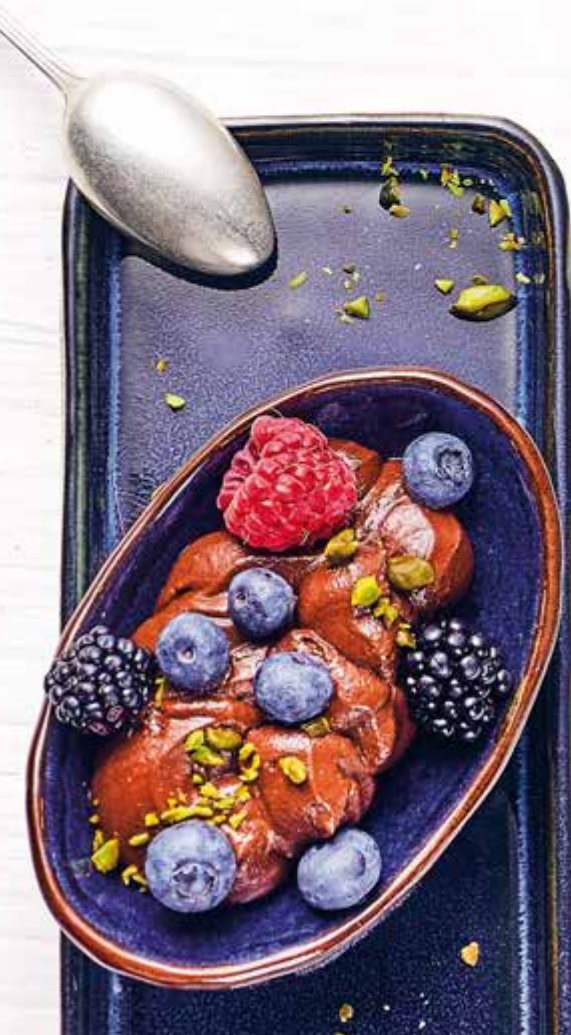
Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und in ein hohes Gefäß geben. Die Schokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen.

Die Schokolade, das Kakaopulver, den Dicksaft, den Haferdrink und das Vanillepulver zu der Avocado geben und mit einem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Das Obst waschen, klein schneiden und mit der Creme und den Pistazienkernen servieren.

TIPP 

BEAUTY-TIPP: AVOCADOMASKE Aus 30 g Avocado und 1 EL Aloe-Vera-Saft mixe ich eine Maske für mein Gesicht. So bekommt die Haut viel Vitamin E, gute Fette und jede Menge Feuchtigkeit. Vitamin E wirkt antioxidativ und zellschützend.





Register

Bananen-Buttermilch mit Mandelmus und Zimt	98	HS
Bauchschmeichler-Quark mit Leinöl, Birne, Leinsamen und Brombeeren	33	HIS
Beauty-Sommerrollen mit Avocado, Ananas, Sellerie, Gurke und Spinat	103	DHHaS
Brokkoli-Kokos-Curry mit Linsen-Quinoa-Einlage	87	S
Bunte Gemüse-Bowl	54	AI
Buttermilch-Erdbeer-Eis am Stiel	109	ADHS
Buttermilch-Erdbeer-Hafer-Shake mit Aloe Vera	37	DHS
Chiasamen-Pudding mit Sojajoghurt und Himbeeren	34	H
Chinakohl-Grapefruit-Avocado-Salat mit Garnelen	58	DHS
Cremige Tomaten-Suppe mit Erbsen-Linsenbällchen	64	AIS
Detox-Ingwer-Minze-Wasser	42	DIS
Eier in Avocado, gegart mit Paprikastreifen und Vollkornbrot	22	AHHaI
Erbsensüppchen mit Radieschen und Mandelmus, feines	63	HS
Feines Erbsensüppchen mit Radieschen und Mandelmus	63	DHS
Gefüllte Süßkartoffel mit geröstetem Blumenkohl und Joghurt-Dip	88	AIS
Gemüse-Bowl, bunte	54	AI
Gemüse-Spiralnudeln mit Linsen-Gemüse-Bolognese	91	DHS
Gewürzknabberkerne	101	HHaS
Grüne-Bohnen-Paprika-Pfanne mit Lammlachs	72	HHaS
Gurken-Ananas-Smoothie mit Aloe Vera	97	DHS
Hafer-Porridge mit Zimt und Apfel	25	AHHaI
Hafer-Süßkartoffel-Plätzchen mit Brokkoli-Kartoffel-Stampf	83	AHHaS
Heidelbeer-Smoothie-Bowl mit Hirseflocken	28	AHI
Hirsebrei mit Heidelbeeren und Leinsamen	26	AHI
Kichererbsen-Dip mit Sellerie	104	DS
Kohlsalat mit Linsen-Eier-Topping	46	HINS
Kräuter-Hirse-Salat mit Heidelbeer-Dressing	57	AHHaN
Lachs-Gurkenanapés	107	DH
Lachs-Reis-Bowl mit Mangold, Tomaten und Cashew-Koriander-Sauce	78	DI
Lauwarmer Wurzel-Linsen-Salat mit Passionsfrucht-Dressing	53	AHHaINS
Linsen-Hirse-Bowl mit Rotkohl und Papaya	81	HNS
Mandel-Linsen-Pfannkuchlein, gefüllt mit Spinat und Tomaten	84	HS
Marinierte Rindfleischstreifen mit Buchweizennudeln, Rotkohl und Ananas	71	AIS

Mariniertes Ofen-Hähnchen auf Karotten mit Brombeer-Kakao-Sauce.....	75	AI
Meersalz-Lavendel-Öl-Peeling	48	H
Melonenbruschetta mit Paprikawürfeln und Minz-Walnuss-Pesto.....	94	DHS
Melonenlollys mit Schokospritzern und Kokosflocken	115	DHS
Nicecream mit Hafer-Paranuss-Flocken	110	AH
Ofen-Hähnchen auf Karotten mit Brombeer-Kakao-Sauce, mariniertes	75	I
Ofenlachs mit Aprikosen-Schafskäse-Haube und Karotten-Quinoa-Gemüse.....	76	AHIS
Pastinaken-Bananen-Curry-Suppe mit Kokos und Kichererbsen.....	68	HHaNS
Quinoa-Karotten-Salat mit Aprikosen-Mohn-Dressing und Rucola	50	HIS
Rindfleischstreifen mit Buchweizennudeln, Rotkohl und Ananas, marinierte.....	71	AS
Rote-Bete-Apfel-Orangen-Saft.....	41	HI
Schoko-Avocado-Creme mit Beeren	112	AHI
Seidentofu-Vanille-Creme mit Himbeeren	116	IS
Shape-Müsli	21	AS
Spargelsalat mit Mozzarella, Erbsen und Himbeerdressing	49	DS
Spinat-Chiasamen-Papaya-Smoothie	38	S
Süßkartoffel-Karotten-Suppe mit Gojibeeren-Mandel-Topping	60	AHIN
Süßkartoffel mit geröstetem Blumenkohl und Joghurt-Dip, gefüllte.....	88	IS
Süßkartoffelschnitzchen mit Karotten-Paprika-Hüttenkäse und Rucola	30	AHNS
Tomaten-Suppe mit Erbsen-Linsenbällchen, cremige.....	64	AI
Wassermelonen-Minz-Daiquiri.....	100	DI
Wurzel-Linsen-Salat mit Passionsfrucht-Dressing, lauwarmer.....	53	HHaINS
Zitronengras-Kokos-Suppe mit Spinat, Brokkoli und Tofu.....	67	DHS

Abkürzungen:

A	Antioxidativ
D	Detox
H	Haut
Ha	Haare
I	Immunsystem & allgemeines Wohlbefinden
N	Nägel
S	Stoffwechsel & Fettverbrennung

Die Autorin



IRIS LANGE-FRICKE ist Diplom-Ökotrophologin, Köchin und kreiert Rezepte, die der Seele schmeicheln und rundum guttun. Ihre ganz besondere Leidenschaft gilt der vegetarischen Küche, die so vielseitig und geschmackvoll sein kann. Dabei experimentiert sie liebend gerne mit Hülsenfrüchten, verschiedenen Getreidearten, Nüssen und jeglicher Art

von Gemüse. Auf dem Blog www.uloopmagazin.de präsentiert sie ausgewogene Rezepte mit hohem Genusswert sowie ganzheitliche Tipps rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Die Fotos

Die Fotos wurden vom renommierten Hamburger Studio Seiffe wunderbar ästhetisch in Szene gesetzt. Wir danken für die freundliche Genehmigung zum Abdruck, insbesondere dem Fotografen Arvid Knoll.



