

Rezensionen von Buchtips.net

Dr. Christian Matthai: Das Detox-Kochbuch

Buchinfos

Verlag: [Kneipp Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Kochbücher](#)
ISBN-13: 978-3-7088-0510-8 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 5,38 Euro (Stand: 29. April 2025)

DELIGHT your Life! Das ist das Motto, das auch ihr persönlicher Richtungsweiser auf dem Weg zu einem gesunden und leichten Leben sein kann! Dr. Christian Matthai, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe und Hobbykoch, unterstützt LeserInnen mit seinem Buch „Das Detox-Kochbuch“ auf dem Weg zu einer leichten und figurbewussten Küche. „Das Detox-Kochbuch“ beinhaltet über 60 ausgefallene Rezepte. Präsentiert werden Frühstücks- sowie Getränkerezepte (Power-Frühstück nach TCM-Art, Ginger-Grape, etc.), Vorspeisen (Lachs-Snack, Rote-Rüben-Tatar im Heilbuttmantel), Suppen (Fat-Burner-Suppe, Coole Gurkensuppe, etc.), Salate (z.B. Couscous-Salat, Fruchtiger Tofusalat), Hauptspeisen (Zucchinischiffchen, Kartoffel-Kurkuma-Kraut, etc.) sowie Desserts (z.B. Cranberry-Topfenschmarrn, Vollkorn-Griesflammerie mit Zwetschenröster). Die Rezepte schmecken nicht nur köstlich, sie können in einer kurzen Zeit zubereitet werden, die Zubereitung ist leicht und gut nachvollziehbar, die Zutaten sind leicht erhältlich und wirken sich zudem positiv die eigene Gesundheit. Alle Gerichte sind leicht und kalorienbewusst und unterstützen den Körper beim Entgiften.

Empfehlenswert für alle, die sich für einen gesunden Lebensstil entscheiden möchten. Sie finden hier Anregungen für die gesündesten Detox-Rezepte!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[30. Juni 2011]