

Rezepten für eine Reinigungskur

Elixier nach dem Aufwachen:

1. Ein Esslöffel Apfelessig
 2. Ein Esslöffel Honig
 3. Mineralwasser
- (Gesamtvolumen: ca. 200 g)

Frühstück um 6-7 Uhr:

Früchtesalat:

1. Bananen
2. Kiwi
3. Pfirsich
4. Birne
5. Pflaumen
6. Trauben
7. Erdbeeren
8. Brombeeren
9. Heidelbeeren
10. Graefruit

(Alle möglichen Beeren; Zitrusobst nicht empfohlen)

(Es genügen für den Früchtesalat jeweils 3-4 Sorten)

(fein schneiden und danach verzehren)

Mittagessen um 12.00 Uhr:

1. 2 Esslöffel Weizenkorn (Keime)
2. 1 Esslöffel Kokosnuss
3. 3-4 Stück Mandeln
4. 3-4 Stück Walnuss
5. 3-4 Stück Haselnuss
6. 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
7. 1 Esslöffel Rosine (Sultanine)

(Alle Nüsse waschen; in keinem Fall geröstete Nüsse nehmen)

(Die Weizenkörner (die Vorbereitung von ihnen siehe nachfolgend *) kommen zuletzt in den Teller oder in eine kleine Schüssel rein)

(Auf das Zubereitete ein Esslöffel Honig draufgießen)

*Die Vorbereitung der Weizenkörner: (so etwa für 3 Portionen)

1. ca. 150 g Weizen 3 Mal gut waschen
2. danach 3-4 Stunden (Max. 8 Stunden) im Wasser stehen lassen
3. anschließend das Wasser herunterschütten und die Weizenkörner in eine dünne Schicht in einen Behälter ausbreiten (in ca. 2 Tagen sind sie für die Speisezubereitung bereits fertig)

Hinweis: Die Weizenkörner brauchen viel Luft und viel Licht, aber nicht direkte Sonnenstrahlen; jeden Tag die Weizenkörner mit Wasser anfeuchten.

Empfehlung: Ein Weizenkorn hat die größte Kraft genau dann, wenn der Keim ebenso lang ist wie selbst das Weizenkorn (2 Esslöffel Weizenkorn hat ungefähr so viel Kalorien wie ein Ei)

Nach dem Mittagessen ist ein Becher Joghurt gut für die Verdauung!!!

Um 15-16 Uhr oder nach dem Mittagessen (je nach dem Appetit):

1. Getrocknete Pflaumen (ungeschwefelt)
2. Datteln (ungeschwefelt)
3. Getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)
4. Getrocknete Feigen (ungeschwefelt)

Hinweis: Das alles vor Paar Stunden waschen (so werden sie ein wenig weicher)

Abendessen um 18 Uhr:

Salat für Abend bzw. für Mittag: (Zwei Portionen)

1. 1-2 Tomaten
2. ¼ Gurke
3. Eissalat
4. eine kleine oder ½ von einer große Paprika

Souse für den Salat:

1. Ein Stück Grünlauch oder Zwiebel
2. ca. 50-100 g Rapsöl, Maisöl oder Distelöl (undistiliertes Öl, kalt gepresst)
3. 1 Esslöffel Apfelessig
4. 1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
5. 1 Esslöffel Honig
6. ein bisschen Salz
7. Pfeffer (besser frisch gemahlen)
8. 1 Bund Petersilien und Dill
9. ein bisschen Basilika
10. ca. 100 g Wasser

Statt Salat ist folgendes vorzubereiten:

1. Rote Rübe
2. Sellerie

