

DETOX'N MIT GENUSS

Das kleine PANACEO Rezept-Heft



PANACEO



Essen
ist ein Bedürfnis,
genießen
ist eine Kunst.

Winston Churchill

Inhalt

Frühstück

Eiweiß-Pancakes	4
Kokos-Granola	7
Smoothie-Bowl	8
Glutenfreies Detox-Brot	10
Detox-Smoothie	11
Löwenzahn-Honig	12
Leinölaufstrich	15
Frühlingsaufstrich	15

Suppen & Snacks

Süßkartoffel-Tomaten-Suppe	16
Tomaten-Kürbis-Suppe	19
Zucchini-Kroketten mit Joghurt-Kräuter-Dip	20 – 21
Zuckerfreier Tomatenketchup	23

Hauptgerichte

Lachs mit Kräuter-Parmesan-Kruste mit Quinoa-Gemüse	24 – 25
Kichererbsen-Tikka-Masala	27
Zoodles mit Gemüsebolognese	28
Süßkartoffel-Curry	31

Süßes

Vollkorn-Kekse	32
----------------	----

PANACEO BASIC-DETOX PLUS	34 – 35
---------------------------------	---------

Eiweiss-Pancakes

ZUTATEN

50 g	Zarte Haferflocken
200 g	Magerquark
1	Ei
1 Prise	Zimt
etwas	Kokosöl (zum Ausbacken)
5 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS



Pancakes.
That's all.

Haferflocken und Magerquark in einen Mixer geben. Anschließend etwas Zimt und das Ei hinzugeben.

Alle Zutaten zusammenmischen, bis eine homogene Masse entsteht. Sollte der Teig noch etwas zu fest sein, einen Schuss Milch hinzugeben.

Den Teig in eine Schüssel umfüllen. Je nachdem wie groß die Pfanne ist, kann nun ein großer oder zwei kleinere Pancakes ausgebacken werden.

Außerdem können je nach Geschmack die Pancakes mit diversen Früchten oder Raspeln garniert werden.





Kokos-Granola

ZUTATEN

350 g	Haferflocken
50 g	gepuffter Amaranth
50 g	Kokosflocken
50 g	Walnüsse
30 g	Honig
45 ml	Kokosöl (Pflanzenöl)
20 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS

TIPP'S



Das Kokos Granola schmeckt gut in einem (Natur-)Joghurt oder mit Milch.

Das Kokos Granola kann auch zur Verfeinerung von Eis und Tiramisu verwendet werden.



Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten bis auf die Kokosflocken in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Die vermengten Zutaten auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben und gleichmäßig verteilen.

Ca. 20 Minuten goldbraun backen. Dabei nach der Hälfte der Backzeit durchmischen und auch die Kokosflocken dazugeben.

Smoothie-Bowl

ZUTATEN

250 g	frische Erdbeeren alternativ: gefrorene
2	Bananen gefroren, in Stücke geschnitten
1	kleine Banane zum Garnieren
1	Spritzer Wasser
1	Handvoll Erdbeeren frisch, zum Garni- eren
1 EL	Heidelbeeren frisch, zum Garnieren
2 EL	Kokosflocken
2 TL	Leinsamen
10 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS

TIPP



*Gerne können auch
andere Früchte
– je nach Saison –
verwendet werden!*



2 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

Die Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend zur Seite stellen und auskühlen lassen.

Die frischen Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen, ggf. halbieren, und in einen Hochleistungsmixer geben.

Die gefrorenen Bananenstücke, das BASIC-DETOX PLUS Pulver von PANACEO und einen Spritzer Wasser hinzugeben.

Für einige Minuten mixen. Es soll eine Creme entstehen.

Heidelbeeren und Erdbeeren waschen, Bananen in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Kokosflocken und dem Leinsamen auf der Bowl als Deko verteilen.



Glutenfreies Detox-Brot

ZUTATEN

200 g	Frühstücksbrei (z. B. von Morgenstund etc.)
300 g	Buchweizenmehl
1 EL	Flohsamen
1 TL	Salz
1 – 2 EL	Raps- oder Olivenöl
500 ml	Mineralwasser
100 ml	stilles Wasser
1 TL	Honig
1 Pkg	Weinsteinbackpulver
nach Belieben	Nüsse oder Kerne
20 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



Alle Zutaten vermengen und am Ende das Mineralwasser und Wasser hinzufügen.

Teig in eine eingefettete Kastenform (ca. 26 cm) geben und bei 200°C Ober-/Unterhitze auf der untersten Schiene 60 Minuten backen.

Abkühlen lassen & genießen!



Detox-Smoothie

ZUTATEN

1	kleiner Apfel
1	Banane
2 EL	kaltgepresstes Öl
1 EL	Zitronensaft
400 ml	Wasser
1 Bund	Spinat
5 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS

Apfel und Banane etwas zerkleinern.

Mit dem Öl, Zitronensaft, Wasser und Spinat in einem Standmixer mixen.

Smoothie in 2 Gläser füllen und anschließend PANACEO BASIC-DETOX PLUS unterrühren.



TIPP



Je nach Geschmack, können auch andere Früchte, Gemüsesorten oder Kräuter verwendet werden!



Löwenzahn-Honig

ZUTATEN

200 g	Löwenzahn-Blüten
1 kg	Rohrohrzucker
50 ml	Zitronensaft
700 ml	Wasser
10 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



TIPP'S

Perfekt geeignet zum Süßen von Tee, Joghurt oder Müsli.

Enthält Inhaltsstoffe wie Bitterstoffe, Vitamin A, B, C, D & E und Mineralien wie Kalium, Kalzium, Eisen, Zink & Magnesium.

Löwenzahn-Blüten und Wasser in einem Topf geben und 10 Minuten erhitzen.

In eine Schüssel umfüllen, abdecken und 24 Stunden ziehen lassen.

Nach 24 Stunden durch ein feines Sieb abseihen und die Löwenzahn-Blüten gut ausdrücken.

Den abgeseihten Löwenzahn-Sud mit dem Zucker in einen Topf geben und ca. 2 Stunden köcheln lassen.

Am Ende der Kochzeit den Zitronensaft dazugeben und das ganze nochmal 20 – 25 Minuten kochen.

Das PANACEO BASIC-DETOX PLUS Pulver vorsichtig unterrühren.

Den fertigen Honig in gründlich gereinigte Einmachgläser geben und sofort verschließen.





2 Portionen

25 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

Leinölaufstrich

ZUTATEN

250 g	Topfen (Quark)
4 EL	Bio-Leinöl
4 EL	Kräuter, frisch
1	Zwiebel, klein
	Salz, Pfeffer
5 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS

Leinöl, Topfen und PANACEO BASIC-DETOX PLUS Pulver verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Zwiebel fein hacken, unterrühren und auf frischem, selbstgemachtem Brot (siehe Seite 10) genießen.

Frühlingsaufstrich

Topfen gut mit Hanföl und PANACEO BASIC-DETOX PLUS Pulver verrühren.

Karotte fein reiben, Lauch in feine Ringe schneiden und beides mit dem Topfen verrühren.

Mit Salz und Kren würzen und den fertigen Aufstrich auf einem frischen Brot (siehe Seite 10) genießen.

ZUTATEN

250 g	Topfen (Quark)
10 EL	Bio-Hanföl
1	Karotte
1	Lauch, klein
etwas	Bio-Hanfkeinsalz
1 TL	Kren (Meerrettich)
5 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS

Tomaten-Süßkartoffel-Suppe

ZUTATEN

400 g	Süßkartoffeln
500 g	Tomaten
12 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
50 g	Zwiebeln
20 g	Öl
1 TL	Suppengewürz
300 ml	Wasser
160 g	Crème fraîche
	Brot (optional)
	Salz
	Pfeffer
20 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS



Backrohr auf 200 Grad vorheizen.

Zwiebel und Ingwer und Knoblauch klein hacken und mit 1 EL ÖL kurz dünsten.

Süßkartoffeln in Würfel schneiden und Tomaten vierteln.

200 g Süßkartoffeln mit Tomaten, Suppengewürz, Wasser, Salz und Pfeffer (je nach Geschmack) in einen Topf geben und ca. 20 Minuten kochen.

Die restlichen Süßkartoffeln auf ein Backblech legen, mit Öl bestreichen und für 20 Minuten im Ofen dünsten.

80 g Crème fraîche in den Topf geben und die Suppe pürieren. Dann die gedünsteten Süßkartoffeln zur Suppe geben.

Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen. PANACEO BASIC-DETOX PLUS Pulver einrühren und mit dem restlichen Crème fraîche, Petersilie und Brotwürfeln garnieren und servieren.





Tomaten-Kürbis-Suppe

ZUTATEN

450 g	Hokkaidokürbis
250 g	Tomaten
20 g	Kürbiskerne, gemahlen
1 – 2	Knoblauchzehen
½ TL	Salz
1 TL	Kreuzkümmel
2 TL	Suppengewürz
650 ml	Wasser
1 EL	Balsamico
20 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS



Kürbis, Tomaten, Kürbiskerne, Knoblauch, Salz, Kreuzkümmel, Suppengewürz und Wasser in einen tiefen Topf geben und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Balsamico zugeben und pürieren.

PANACEO BASIC-DETOX PLUS einrühren, mit Kürbiskernöl dekorieren und servieren.

*Kürbis ist die
Entschuldigung der Natur
dafür, dass der Sommer endgültig
vorbei ist.*

Zucchini-Kroketten mit

ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
500 g	Zucchini
1	kleines Ei
50 g	Dinkelvollkornmehl
	Salz
	Pfeffer
200 g	Naturjoghurt
	frische Kräuter
25 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS



Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf geben. Mit Wasser bedecken und dieses zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren.

Die Kartoffeln ca. 20 Minuten (abhängig von der Größe) köcheln lassen. Sobald sie mit einer Gabel leicht einzustechen sind, das Wasser abgießen und die Erdäpfel abkühlen lassen.

Die Zucchini waschen und anschließend fein raspeln. Mit Salz würzen.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses mit neutralem Pflanzenöl bepinseln.

Die abgekühlten Kartoffeln fein reiben.

Die entstandene Flüssigkeit bei den Zucchini raspeln wegschütten und die Zucchini raspeln gut ausdrücken. Anschließend zu den fein geriebenen Kartoffeln geben.

Joghurt-Kräuter-Dip

Das PANACEO BASIC-DETOX PLUS Pulver hinzugeben.

Das Ei ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Zutaten vermengen.

Aus der Masse ca. 30 gleich große Kroketteen formen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten Backzeit wenden.

Während die Zucchini Kroketteen im Backofen sind, das Joghurt in ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und ca. 20 Minuten lang abtropfen lassen.

Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Das gut abgetropfte Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem PANACEO BASIC-DETOX PLUS Pulver, einer Prise Salz und den gehackten Kräutern verrühren.





Zuckerfreier Tomatenketchup

ZUTATEN

1	Zwiebel weiß
1	Zehe Knoblauch
1 EL	Tomatenmark
500 g	passierte Tomaten
15 g	Speisestärke
15 ml	Olivenöl
1 TL	Pfeffer
½ TL	Salz
2 TL	Currypulver
1 Prise	Chillipulver (optional)
10 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



4 Portionen



25 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

TIPP



*Kühl gelagert ist
der Ketchup ca.
1 Monat haltbar.*

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Das Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen.

Die Zwiebel- und Knoblauchstücke anschwitzen, das Tomatenmark einrühren.

Die passierten Tomaten hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Einen Esslöffel der Tomatensauce in eine Schüssel geben, das PANACEO BASIC-DETOX PLUS Pulver und die Speisestärke dazugeben, einrühren und in den Topf dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und ggf. Chillipulver würzen und mit einem Pürierstab pürieren.

Sofort in sterile Flaschen füllen und verschließen.

Lachs mit Kräuter-Parmesan-

ZUTATEN

2	Lachsfilets
25 g	Parmesan
1 EL	Kräuter, frische, fein gehackt
25 g	Semmelbrösel
1 TL	Dijonsenf
30 g	Butter zimmerwarm
1	Zehe Knoblauch
	Salz
	Pfeffer
100 g	Quinoa
½	Zucchini
1	Paprika, rot
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
10 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



Parmesan reiben.

Die zimmerwarme Butter in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit den Semmelbrösel, dem BASIC-DETOX PLUS Pulver von PANACEO, dem geriebenen Parmesan, den Kräutern, dem Knoblauch und den Dijonsenf in eine Schüssel geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und alle Zutaten gut miteinander vermengen.

Eine Rolle formen, diese in Frischhaltefolie wickeln und für mind. 20 Minuten in den Kühlschrank legen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lachs mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Eine ofenfeste Form mit Butter fetten. Den Lachs in die Form legen.

Kruste mit Quinoa-Gemüse

Die Kräuter-Parmesan-Rolle aus dem Kühlschrank nehmen und Scheiben schneiden. Die Scheiben auf den Lachsfilets verteilen.

Den Lachs für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Den Quinoa nach Packungsanleitung garen und anschließend abseihen.

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden.

Den Zitronensaft mit dem Olivenöl vermengen.

Das klein geschnittene Gemüse und das Zitronensaft-Olivenöl-Gemisch darüber verteilen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Je 1 Lachsfilet und 3 – 4 EL Quinoa Gemüse auf ein Teller geben. Sofort servieren.





Kichererbsen-Tikka-Masala

ZUTATEN

50 g	Tikka Masala Gewürzpaste
400 g	Tomatenstücke
2 EL	Rapsöl
1	weiße Zwiebel
300 g	Champignons
400 g	Kichererbsen
400 ml	Kokosmilch
½	Limette
1 TL	Kurkuma
20 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



Kichererbsen sind dank der enthaltenen Ballaststoffe eine ausgezeichnete Sättigungsquelle in Gerichten.

Gewürzpaste mit den Tomatenstücken mit einem Mixer oder Pürierstab gut durchmischen.

Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel würfelig und Champignons blättrig schneiden.

Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln glasig anrösten. Champignons dazugeben und mitrösten bis sie weich sind.

Kichererbsen dazu vermengen, kurz durchrösten und mit Kokosmilch ablöschen.

Die Tomatenmischung untermengen und 10 Minuten leicht köcheln.

Saft einer ½ Limette hineinrühren und 10 Minuten rasten lassen.

Vor dem Servieren PANACEO BASIC-DETOX PLUS untermengen und mit frischem Basilikum oder Petersilie und Beilage (z. B. Reis) servieren.

Zoodles mit Gemüsebolognese

ZUTATEN

500 g	Zucchini
250 ml	Tomatensauce
1	große Zwiebel
1	Zehe Knoblauch
70 g	Karotten
70 g	Pastinaken
100 g	Champignons
1 TL	Basilikum, getrocknet
	Salz
	Pfeffer
	Basilikum, frisch
10 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS



2 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken, Zucchini waschen.

350 g Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten und die restlichen Zucchini grob raspeln, etwas salzen und gut abtropfen lassen.

Die Karotten und die Pastinaken schälen und ebenfalls raspeln. Die Champignons putzen und in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebelstücke in etwas Pflanzenöl anschwitzen, die Knoblauchstücke, das geraspelte Gemüse und die Champignons dazugeben und anbraten.

Die Tomatensauce dazu gießen, das BASIC-DETOX PLUS Pulver von PANACEO einrühren und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Mit getrocknetem Basilikum würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Pflanzenöl erhitzen und die Zoodles darin ca. 3 Minuten anbraten.

Die Zoodles auf zwei Teller aufteilen, die Gemüsebolognese darauf verteilen und mit frischem Basilikum garnieren.





Süßkartoffel-Curry

ZUTATEN

350 g	Blumenkohl
150 g	Zwiebel
2 – 3	Knoblauchzehen
1	Chillischote
2 TL	Kreuzkümmel
3 TL	Curry
600 g	Süßkartoffel
60 g	Tomatenmark
500 g	Wasser
1 TL	Suppengewürz
200 g	Blattspinat
20 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



Blumenkohl mit einem Mixer o. Ä. mixen bis er in etwa die Größe von Reis hat.

Zwiebel, Knoblauch und Chilli klein hacken und mit Öl in einem Topf dünsten. Kreuzkümmel und Curry dazugeben und etwa 2 Minuten weiter dünsten lassen.

Süßkartoffeln, Tomatenmark, Wasser, Suppenwürfel in einen Topf geben und ca. 10 Minuten garen.

Währenddessen Blumenkohl-Reis in einer Pfanne mit etwas Öl für ca. 5 Minuten anbraten und mit Salz & Pfeffer würzen.

Das Süßkartoffel-Curry ebenfalls mit Salz & Pfeffer nachwürzen und das PANACEO BASIC-DETOX PLUS Pulver einrühren, anrichten, servieren und genießen!

Vollkorn-Kekse

ZUTATEN

220 g	Butter
180 g	brauner Zucker
1 Pkg	Vanillezucker
1	Ei
375 g	Dinkelvollkornmehl
50 g	dunkle Schokolade
1 TL	Butter
25 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS



Die Schokolade mit 1 TL Butter schmelzen und die Kekse damit verzieren.



6 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

Die Butter mit dem braunen Zucker und dem Vanillezucker cremig rühren.

Das Ei hinzugeben.

Das Dinkelvollkornmehl mit dem PANACEO BASIC-DETOX PLUS Pulver vermengen und hinzugeben. Zu einem Teig verkneten.

Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und 2 – 3 Backbleche mit Backpapier auslegen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit Hilfe eines Nudelwalkers ca. 3 mm dick ausrollen, mit Ausstechformen nach Wahl Motive ausstechen und auf die vorbereiteten Bleche legen.

Für ca. 11 Minuten im vorgeheizten Backrohr backen.

Aus dem Backrohr nehmen und vollständig auskühlen lassen.



PANACEO

BASIC-DETOX PLUS

„Meister der Entgiftung“

... reinigt, indem **umweltbedingte Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt gebunden** und über den Stuhl ausgeleitet werden.

... beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit positiv durch die **Unterstützung des Immunsystems**.

... befreit unseren Magen-Darm-Trakt **nachhaltig durch den Retox-Stopp** und schützt den Darm vor einer erneuten Schadstoffaufnahme.

PANACEO BASIC-DETOX PLUS kann im Magen-Darm-Trakt Schadstoffe binden, noch bevor diese über die Darmwand in den Organismus gelangen und Ihre Gesundheit gefährden können. Gleichzeitig werden an den Körper wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Natrium und Kalium abgegeben.

Mit dem **PLUS** an Calcium und Magnesium zur natürlichen Unterstützung des täglichen Bedarfs!

Jetzt Detox Plus-Kur starten!

PANACEO BASIC-DETOX PLUS ist als **Meister der Entgiftung** der perfekte Begleiter im Alltag wenn es um die **einfache und natürliche Darmentgiftung*** geht.

Mit dem PLUS an natürlichem Calcium und Magnesium!

4-Wochen DETOX PLUS-Kur

PANACEO BASIC-DETOX PLUS
200 Kapseln

oder

PANACEO BASIC-DETOX PLUS
200 g Pulver



8-Wochen DETOX PLUS-Kur

PANACEO BASIC-DETOX PLUS
400 g Pulver



* Zur Bindung von Schwermetallen (Blei, Cadmium, Arsen, Chrom und Nickel) und Ammonium im Magen-Darm-Trakt. Stärkt die Darmwand-Barriere.
Medizinprodukt: Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung (Etikett) genau!

Bringen wir Detox in unseren Alltag!

Detox ist in aller Munde!
Das Gesundheitsbewusstsein steigt
und jeder möchte den eigenen Körper **von innen regenerieren** und von **Giftstoffen reinigen**. Detox ist mittlerweile sehr
begehrt wie auch empfohlen.

Mit dem kleinen PANACEO Rezept-Heft
zeigen wir, wie einfach es ist, **Detox in
das tägliche Alltags-Programm** zu
integrieren – und dabei auch noch zu
genießen!

Die fantastischen Rezepte mit PANACEO
BASIC-DETOX PLUS sind **einfach**
nachzukochen und auf alle Fälle
ein **Geschmackserlebnis** mit viel
Gesundheit oben drauf.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



PANACEO
WIRKT NATÜRLICH