

DETOX'N MIT GENUSS

Das kleine PANACEO Rezept-Heft



PANACEO

A woman with long blonde hair is seen from the side, cooking in a kitchen. She is holding a wooden spoon and looking towards a stove. The kitchen has a modern design with a stainless steel range hood and a countertop with various items like a bowl of lemons and a pan of popcorn. The entire image is overlaid with a teal color.

Essen
ist ein Bedürfnis,
geniessen
ist eine Kunst.

Winston Churchill

Eiweiss-Pancakes

ZUTATEN

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



1 Portion



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

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.

Pancakes.
That's all.





Kokos Granola

ZUTATEN

- 350 g Haferflocken
- 50 g gepuffter Amaranth
- 50 g Kokosflocken
- 50 g Walnüsse
- 30 g Honig
- 45 ml Kokosöl (Pflanzenöl)
- 30 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.



4 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

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



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.

TIPP



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



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
10 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



4 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

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
8 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



4 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

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
20 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



4 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

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.





50 %
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
3 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-Hanf kernelsalz
1 TL	Kren (Meerrettich)
3 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS

Radieschen-Suppe

ZUTATEN

- 3 Bund Radieschen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- ½ EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 30 ml Schlagobers
- Kresse frisch
- 10 g PANACEO BASIC-DETOX PLUS



TIPP

Die Radieschensuppe
schmeckt warm und kalt!

Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen.

Die Jungzwiebel putzen und in Ringe schneiden, die Radieschen waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Jungzwiebel und die Radieschen in das heiße Öl geben und kurz anschwitzen.

Anschließend mit dem Mehl und dem BASIC-DETOX PLUS Pulver von PANACEO stauben und sofort mit der Gemüsesuppe ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 10 – 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Das Schlagobers steif schlagen.

Die weich gekochten Radieschenstücke im Topf pürieren und gegebenenfalls nachwürzen.

Die Radieschensuppe auf Teller aufteilen und je einen Esslöffel steif geschlagenes Schlagobers in die Mitte geben und mit der Kresse bestreuen.





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
- 10 g PANACEO BASIC-DETOX PLUS



4 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

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 Kürbiskernen dekorieren und servieren.

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

Zucchini Krokette

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



4 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion

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 Zucchiniraspel wegschütten und die Zucchiniraspeln 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 Krokette formen und auf das vorbereitete Backblech legen.

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

Während die Zucchini Krokette 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 Kräuter 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



50 %
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-Kruste mit Quinoa-Gemüse

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	Olivöl
1 EL	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.

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-Olivöl-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
10 g	PANACEO BASIC-DETOX PLUS



4 Portionen



50 %
der empfohlenen
Tagesmenge
PMA-Zeolith pro
Portion



TIPP

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
40 g	PANACEO BASIC- DETOX PLUS



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
- 10 g PANACEO BASIC-DETOX PLUS

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

Zwiebel, Knoblauch und Chili 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!



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 in der Fastenzeit 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 PANACEO Rezeptebuch 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 BEFREIEND