

## Material Empfehlungen für Deinen Detox Your Life Kurs

---

Hier möchte ich Dir gerne folgende Anschaffungen ans Herz legen  
(falls Du noch keine derartigen Küchengeräte zu Hause hast):

### 1. Pürierstab

---

Ein Pürierstab ist ein täglicher Zauberhelfer. Du benötigst ihn für das Pürieren von Suppen und Dips. Ausserdem kann er Dir dabei helfen Nüsse klein zu hacken oder Zwiebeln in Sekunden zu zerkleinern.

Mein Pürierstab leistet seit über 10 Jahren täglich zuverlässige Arbeit.

**Mein Tipp: Bosch MSM66120 ErgoMixx Stabmixer, 600 W (ca. 35 €)**

### 2. Entsafter

---

Beim Entsaften ist es wichtig einen Slow Juicer zu wählen. Warum? Durch die langsamen Umdrehungen und schonende Verarbeitung entstehen weniger Hitze und Oxidation. Dadurch bleiben wertvolle Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe viel besser erhalten.

Mein Entsafter begleitet mich schon seit über 12 Jahren. Zuverlässig und mit Bombenleistung. Er war etwas teurer, aber der Preis hat sich wirklich ausgezahlt. Auch nach Deinem Detoxkurs bereitet er Dir tolle und leckere Säfte zu.

**Mein Tipp: Bionika Entsafter DA-1000 Saftpresse (ca. 240 €)**

Wer Geld sparen will und auch nur einen 1-Mann bzw 1-Frau Haushalt führt: **der Simple Tast Slow Juicer** zaubert auch einwandfreie Ergebnisse und kostet ca. 100 €.

### 3. Hochleistungsmixer

---

Ein wesentlicher Vorteil von Smoothies ist der gesundheitliche Nutzen durch die Vielzahl an enthaltenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Haushaltsmixer schaffen es aufgrund der geringen Power, nicht die Zellulose aufzubrechen. Die Zellulose, die Fasern bzw. Stützstruktur der Pflanzen, umschließt eine Vielzahl an Vitalstoffen, die ohne die Aufspaltung nicht vom Körper aufgenommen werden können. Hochleistungsmixer verfügen über 1000 Watt bis 2000 Watt und erreichen 20.000 bis 40.000 Umdrehungen pro Minute.

Mein Hochleistungsmixer leistet mir auch schon seit über 12 Jahren loyale Dienste und die Ergebnisse sind super smooth und lecker.

**Mein Tipp: JTC Omniblend V (ca. 190 €). 2200 Watt, 38.000 Umdrehungen**

### 4. Zitronenschalenreibe

---

Eine Zesterreibe kann man nicht nur für Zitronen- und Orangenschalen nutzen, sondern auch als Muskatnussreibe und Ingwerreibe. Die Anschaffung lohnt sich auf jeden Fall um alle Gerichte auch in Zukunft aufzupeppen.

**Mein Tipp: Winzbacher Premium Reibe (ca. 16 €)**

## 5. Knoblauchpresse

---

Beim Knoblauch pressen hat man den Vorteil, dass der Knoblauch besonders viel Aroma abgibt. Durch das Pressen durch die Knoblauchpresse läuft der Saft aus der Zehe und es bleibt meist einiges vom Fleisch zurück. So können die Antioxidantien im Knoblauch viel besser verwertet werden.

**Mein Tipp:** die Knoblauchpresse von Ikea oder Kadax für 7 € tut es auf jeden Fall.

## 6. Küchenreibe

---

Eine Küchenreibe hilft schnell Gemüse zu hobeln. Ich persönlich favorisiere Küchenreiben mit Auffangbehälter, damit ist alles direkt da wo es hingehört und man hat nicht so viel Schmutz überall.

**Mein Tipp:** die Westmark Vierkantreibe (ca. 16 €)

## 7. Spiralschneider für Gemüsenudeln

---

Mittleweile gibt es viele HighTech Geräte um Zucchini oder Gurken galant und schnell in Nudeln zu verwandeln. Ich bediene mich einem einfachen und günstigen Helfer.

**Mein Tipp:** GEFU Spiralschneider Spirelli (ca. 9 €)