

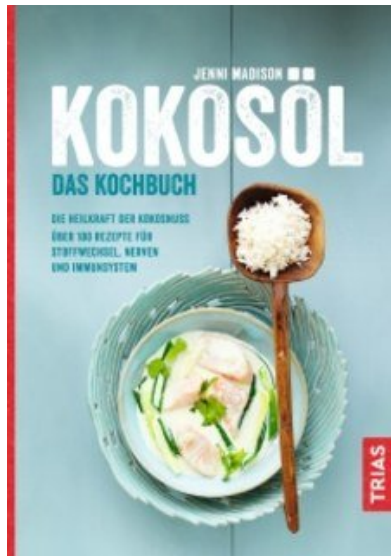
# Jenni Madison Kokosöl. Das Kochbuch

Reading excerpt

[Kokosöl. Das Kochbuch](#)

of [Jenni Madison](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.com/b22469>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<https://www.narayana-verlag.com>



## Stichwortverzeichnis

### A

Abnehmen 53  
 Ahornsirup 29  
 Akne 66  
 Alzheimer 56

### B

Babypflege 57, 58  
 Badeöl 59  
 Bauchspeicheldrüse 52  
 Blutzuckerspiegel 51

### C

Candida-Reinigung 60  
 Cellulite 70  
 Cholesterin 21

### D

Demenz 56  
 Detox 51  
 Detox-Kur 13

### E

EFA 24, 26  
 Ekzeme 66  
 Ernährung 40

### F

Fette 18  
 Fette, gehärtete 21  
 Fettsäureketten 22  
 Fettsäuren, essentielle 24  
 Fettsäuren, gesättigte 19  
 Fettsäuren, mittelkettige 22  
 Fettsäuren, ungesättigte 20  
 Fife, Bruce 13  
 Fischöle 25

### G

Gehirn 56  
 Gewicht 52  
 Gleitmittel 73  
 Glucose 51  
 Gluten 45

### H

Haarpflege 70  
 Haustiere 74  
 Hautpflege 69  
 Hefepilze 59  
 Hefepilzinfektion 60  
 Heilkrise 13, 38  
 Heißhunger 56  
 Honig 29  
 Hormone 59  
 Hülsenfrüchte keimen 81

### I

Insulin 51

### K

Kakaopulver 42  
 Kalzium 43  
 Ketone 57  
 Kokosblütennektar 27, 45, 178  
 Kokosblütenzucker 27, 29, 178  
 Kokosessig 45, 178  
 Kokosfruchtfleisch 54, 178  
 Kokosjoghurt 45  
 Kokosöl, Herstellung 33  
 Kokosölkapseln 40  
 Kokosöl schmelzen 80  
 Kokospalmen 28  
 Kokoswasser 54  
 Kopra 33

### L

Laktoseintoleranz 43, 44  
 Laurinsäure 22, 23, 31  
 Lebensmittel, fermentierte 44  
 Leber 50

### M

Massageöl 58, 73  
 MCFA 22, 53  
 Milchfette 43  
 Milchschorf 58

### N

Nachhaltigkeit 47  
 nativ 30  
 Nüsse aktivieren 80

### O

Ölziehkur 62

### P

Paleo-Diät 41  
 Palmöl 21  
 Probiotika 44

### R

Radikale, freie 51, 65  
 Rohkost 41

### S

Säfte 40, 83  
 Schilddrüse 60  
 Schokolade 43  
 Schokolade, rohe 153  
 Schönheitspflege 66  
 Schwangerschaft 57  
 Schwangerschaftsstreifen 57  
 Smoothies 40, 83  
 Soja 44  
 Sonnenbrand 70, 72  
 Sonnenschutzmittel 72  
 Soor 59  
 Sportdrinks 54  
 Stevia 29  
 Stillen 57  
 Superfoods 42  
 Süßungsmittel 29

### T

Tee 83  
 Transfette 21, 46

### V

Verdauung 45, 54  
 Vollwertkost 41

### W

Wundcreme 58

### Z

Zucker 27

# Rezeptverzeichnis

## A

Açaibeeren-Kokos-Eis 172  
 Anti-Candida-Drink 84  
 Apple Pie, roher, mit Kokos-  
 creme 166  
 Auberginen-Suppe, geröstete 111  
 Avocado-Gurken-Suppe, rohe 116  
 Avocado-Knoblauch-Dressing 150  
 Avocado-Kokos-Eis am Stiel 172  
 Avocado-Salsa 140

## B

Beeren-Birnen-Crumble mit  
 Cashewsahne 92  
 Beeren-Kokos-Schokolade 154  
 Beerenzauber, cremiger 86  
 Blumenkohl, gerösteter 139  
 Blumenkohlreis 125  
 Bounty-Riegel 156  
 Buchweizen-Wraps 98

## C

Cashewjoghurt 106  
 Cashew-Käse 107  
 Chaigewürz-Smoothie 84  
 Chia-Marmelade 100  
 Coconut-Latte 89

## D

Detox-Suppe, grüne 111

## E

Energieriegel, beerige 166  
 Erdbeer-Sahne-Smoothie 87

## F

Falafeln mit Tahini-Joghurt 126

## G

Gemüsefrikadellen, rohe 120  
 Gemüse, geröstetes 129  
 Gemüsepizza, getreidefreie 132  
 Griechischer Salat mit  
 Mandel-Feta 145  
 Grünkohl-Avocado-Salat mit  
 Miso-Dressing 144  
 Grünkohlchips mit Salz und  
 Essig 137

## H

Hanfdrink 105  
 Hanfsamen-Taboulé 149  
 Hummus, roher 136

## I

Ingwer-Kokos-Tee 87

## K

Kakao-Kokos-Fudge, roher 154  
 Karotten-Ingwer-Süßkartoffel-  
 suppe 110  
 Käse-Brokkoli 137  
 Kirsch-Schoko-Schnitten 160  
 Kokosbällchen 168  
 Kokosbrot mit Chia-Marmelade 100  
 Kokos-Chia-Kräuter-Cracker 135  
 Kokosdrink 104  
 Kokos-Eis mit Himbeersauce 171  
 Kokos-Frühstücksriegel 94  
 Kokosjoghurt 106  
 Kokos-Limetten-Drink 85  
 Kokos-Limetten-Käsekuchen 165  
 Kokos-Linsencurry mit Blumen-  
 kohlreis 125  
 Kokos-Magenwohl-Smoothie 85  
 Kokosmus 103  
 Kokos-Müsli 91  
 Kokos-Pfefferminz-Schnitten 159  
 Kokos-Quinoa mit Grünkohl und  
 Pesto 131  
 Kokossahne 104  
 Kokossuppe, rohe 115  
 Kokos-Zitronen-Detox 87  
 Koriander-Dressing, cremiges 150  
 Krautsalat mit Kokos-Zitrus-  
 Vinaigrette 149  
 Kürbissuppe 109

## L

Lasagne, rohe 124  
 Lebenssaft, roter 89  
 Leber-Durchspüler 85  
 Linsensalat, würziger 146

## M

Macadamia-Frischkäse 107  
 Maca-Makronen 156  
 Mandeldrink 105  
 Mandelmus 103  
 Minztee, grüner 87  
 Mokka-Zauberwürfel 155  
 Moussaka, vegane 128  
 Muntermacher, grüner 89

## O

Orangen-Schokomousse-  
 Kuchen 162

## P

Pad Thai, rohe, mit Kelp-Nudeln 120  
 Pfannkuchen mit Kokosmehl 96  
 Piña Colada, grüne 85

## Q

Quinoa-Kräutersalat 144

## S

Salat aus gedämpftem Gemüse 143  
 Schoko-Chia-Hanf-Bowl 92  
 Schokoladen-Mousse 160  
 Schokoladen-Obsttörtchen 162  
 Schokolade, weiße 154  
 Schoko-Mandel-Energie-  
 bällchen 168  
 Schoko-Minze-Smoothie 86  
 Schokomus 104  
 Schöne-Haut-Smoothie 86  
 Smoothies, Grundrezept 84  
 Spargel mit Leinöl-Dressing 139  
 Süßkartoffel-Pommes mit  
 Kokoskruste 140

## T

Tacos, rohe, mit Walnuss-  
 »Fleisch« 123  
 Tahini-Dressing 150  
 Thai-Gemüsesuppe 112  
 Tomaten-Basilikum-Suppe,  
 cremige 116  
 Tomatensauce, rohe 140  
 Tom-Yam-Suppe, rohe 115

## V

Vinaigrette, Grundrezept 150

## Z

Zimt-Kokos-Quinoa-Porridge 94  
 Zitronen-Kokos-Würfel, nussfrei 170  
 Zitronen-Linsen-Suppe 110  
 Zucchini-Dip 136  
 Zucchini-Nudeln, rohe, mit  
 Basilikumsauce 119

## Rohkost-Rezepte

### A

Anti-Candida-Drink 84  
Apple Pie mit Kokoscreme 166  
Avocado-Gurken-Suppe 116  
Avocado-Knoblauch-Dressing 150  
Avocado-Salsa 140

### B

Beeren-Birnen-Crumble mit Cashewsahne 92  
Beerenzauber, cremiger 86

### C

Chaigewürz-Smoothie 84

### E

Erdbeer-Sahne-Smoothie 87

### G

Grünkohl-Avocado-Salat mit Miso-Dressing 144

### H

Hanfsamen-Taboulé 149  
Hummus 136

### K

Kokos-Kakao-Fudge 154  
Kokos-Limetten-Drink 85  
Kokos-Magenwohl-Smoothie 85  
Kokos-Müsli 91  
Kokossuppe 115  
Koriander-Dressing, cremiges 150  
Krautsalat mit Kokos-Zitrus-Vinaigrette 149

### L

Lasagne 124  
Lebenssaft, roter 89  
Leber-Durchspüler 85

### M

Muntermacher, grüner 89

### P

Pad Thai mit Kelp-Nudeln 120  
Piña Colada, grüne 85

### R

Romana-Rohkost-Salat 123

### S

Schoko-Chia-Hanf-Bowl 92  
Schoko-Minze-Smoothie 86  
Schöne-Haut-Smoothie 86  
Smoothies, grüne, Grundrezept 84

### T

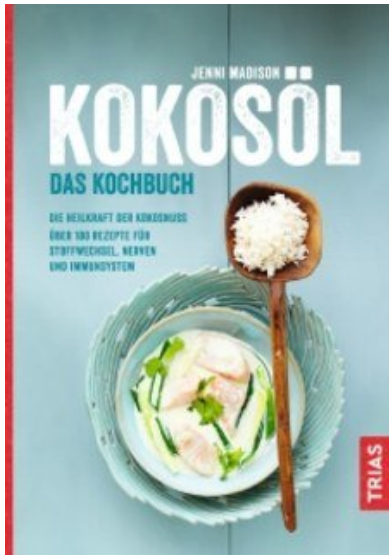
Tacos mit Walnuss-»Fleisch« 123  
Tomaten-Basilikum-Suppe 116  
Tomatensauce 140  
Tom-Yam-Suppe 115

### V

Vinaigrette, Grundrezept 150

### Z

Zucchini-Dip 136  
Zucchini-Nudeln mit Basilikumsauce 119



Jenni Madison

[Kokosöl. Das Kochbuch](#)

Die Heilkraft der Kokosnuss; Über 100  
Rezepte für Stoffwechsel, Nerven und  
Immunsystem

184 pages, pb  
publication 2017



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)