



# 21 Tage Vegan Reset

Der perfekte Einstieg in eine vegane Ernährung ohne Heißhunger, mit guter Verdauung, strahlender Haut und einer gesunden Beziehung zum Essen.

von Caroline Deisler

21 Tage Vegan Reset

---

# Mein ultimatives Detox-Protokoll

Verbessere deine Verdauung, kläre  
deine Haut, entwickle eine gesunde  
Beziehung zum Essen und bring dich in  
Bestform.

von Caroline Deisler

# Willkommen!



Hallo! Schööön, dass du da bist! Du bist bereit deine Gesundheit zu verbessern. Juhu! Ich teile so viel von meinem gesunden Lebensstil mit euch in den sozialen Medien, aber ich wollte diesen Plan erstellen, um euch einen detaillierten Überblick darüber zu geben, was genau ich täglich tue, um mich am besten zu fühlen.

Dieser Lebensstil ist keine Diät! Ich möchte, dass du lang anhaltende Ergebnisse erzielst. Dieser 21-Tage-Reset hilft dir, neue gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, damit du sie für immer und ewig beibehalten kannst. Es gibt keine Abkürzung zu Gesundheit und Glück. Indem du 21 Tage lang jeden Tag für dich selbst da bist, wirst du DEIN MINDSET VERÄNDERN und ein neues, glückliches, gesundes und ausgeglichenes DU formen.

WARUM machst du diese Challenge? Willst du deine Esssucht überwinden, deine Periode zurückbekommen, glücklicher sein, abnehmen, deine Haut reinigen, mehr Energie haben, deine Verdauung verbessern oder besser schlafen? Was auch immer es ist, du bist deinem Ziel schon einen Schritt näher gekommen, indem du einfach nur hier bist!

*Caroline Geisler*

Nutritionist | Healthy Lifestyle  
Advocate





# Über diese Challenge

Das ist genau die Art und Weise, wie ich mich ernähre, Sport treibe und mich um meinen Körper kümmere. Alle Rezepte sind vegan, glutenfrei, zuckerfrei und ohne Öl. Du wirst täglich zwischen 1600 - 2000 Kalorien essen. Mein Plan sieht vor, dass du 2 Mahlzeiten am Tag und einen Smoothie am Morgen zu dir nimmst ODER du praktizierst Intervallfasten wie ich und trinkst den Smoothie mit deiner ersten Mahlzeit. Zum Mittagessen gibt es immer etwas Süßes, frisches Obst und gesunde roh-vegane Rezepte, die dir Energie geben und dich satt halten. Das Grünzeug aus dem Smoothie hält dich davon ab, dich nach ungesunden Lebensmitteln zu sehnen. Das Abendessen ist eine herzhafte Mahlzeit mit Gemüse, die dem Körper alle Mineralien zuführt und ihm hilft, sich in der Nacht zu erholen, wiederherzustellen und zu verjüngen. Wenn du während der gesamten drei Wochen keine Zeit für die Zubereitung eines Rezepts aufwenden möchtest, kannst du dich jederzeit für eine Monomahlzeit mit Obst oder ein stärkehaltiges Produkt deiner Wahl entscheiden! Wenn du mehr Lust auf Medjool-Datteln oder Ofenkartoffeln hast, kannst du natürlich gerne switchen.





# Haftungsausschluss

**Alle in diesem Plan enthaltenen Informationen dienen ausschließlich zu Bildungs- und Inspirationszwecken. Bitte wende dich an einen Fachmann, wenn du Bedenken oder persönliche Probleme hast, die angesprochen werden müssen.**

# Genau das Richtige für dich, wenn



du die fitteste, gesündeste und glücklichste Version von dir selbst werden und dich in deine Bestform bringen willst!



du deine emotionalen Essgewohnheiten durchbrechen, Essanfälle stoppen und aufhören möchtest, dich zu sehr mit dem Essen zu beschäftigen.



du deine Verdauung verbessern und Entzündungen eindämmen willst. 80 % unseres Immunsystems befinden sich in unserem Darm.  
Ein gesunder Darm = ein gesunder Mensch.



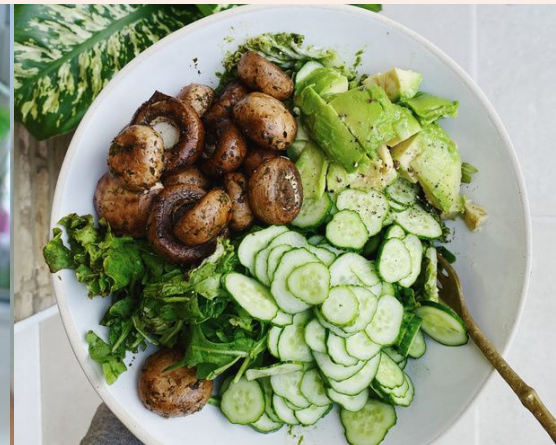
du deine Haut klären, Ausbrüche und dunkle Augenpartien loswerden und du von innen heraus strahlen möchtest.



du dich schon immer gesund ernähren wolltest, aber nicht wusstest, wo du anfangen sollst, was du essen sollst, wie viel du essen sollst usw.  
Dann ist es genau das Richtige für DICH.



# Gliederung



Dieser 21 Tage Vegan Reset enthält 3 Rezepte für jeden Tag, insgesamt 63 gesunde vegane Rezepte. Alle folgen meinen persönlichen Überzeugungen, welche bedeuten: vegan, kein raffiniertes Zucker, keine verarbeiteten Öle und kein Gluten.



Du hast die Möglichkeit, **Intervallfasten** zu praktizieren, wie ich es persönlich tue, und den grünen Smoothie mit dem Mittagessen zu kombinieren. Oder du isst Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Ich faste normalerweise von 20 Uhr abends bis 12 Uhr mittags am nächsten Tag.



Einkaufslisten! Zu Beginn jeder Woche findest du eine ausdrückbare Einkaufsliste, um dir die Woche so einfach wie möglich zu machen. Um noch mehr Zeit zu sparen, kannst du alle Mahlzeiten am Morgen vorbereiten und schon bist du startklar.



Tägliche Selfcare-Inspiration mit einfachen Tools, die du nachmachen kannst. Dies ist ein ganz wesentlicher Bestandteil meines Lebensstils und ich kann es kaum erwarten und diesen mit dir zu teilen. Selfcare kann so einfach sein wie ein schöner Spaziergang oder ein paar Dehnübungen.



Ein wöchentlicher Fitnessplan. Training wird deine Stimmung heben, deine Fitness verbessern und du wirst dich damit verdammt gut fühlen!!! Und vor allem die Ergebnisse werden viel schneller erreicht!



Alle meine Rezepte sind schnell und einfach zuzubereiten und bestehen aus einfachen, vollwertigen Zutaten. Für mich müssen die Dinge einfach sein und Spaß machen, um nachhaltig zu sein.



Jedes Rezept ergibt eine Portion und basiert auf der Menge, die ich persönlich esse. Wenn du viel trainierst und das Gefühl hast, dass du mehr brauchst, füge bitte so viel hinzu, wie du brauchst. Dieser Lebensstil bedeutet, dass wir in Hülle und Fülle essen und uns nie einschränken.



Das Abendessen ist eher herzhaft und gemüserich, während das Frühstück und das Mittagessen süßer sind und sich mehr auf roh-vegane Rezepte konzentrieren. Für eine optimale Verdauung ist es am besten, leicht bis schwer zu essen, aber wenn du möchtest, kannst du auch auf ein herzhaftes Mittagessen umsteigen.



Wenn ein oder zwei Rezepte zu deinen Lieblingsspeisen werden, kannst du diese gerne wiederholen. An manchen Tagen esse ich genau das Gleiche wie am Vortag, was völlig in Ordnung ist und für mich super funktioniert! Das Wichtigste ist, dass du dein Essen genießt.



Versuche, zwischen dem Ende des Abendessens und dem Zubettgehen drei Stunden Zeit zu lassen, um bestmöglich zu schlafen. So hat dein Körper genug Zeit, um richtig zu verdauen, bevor du ins Bett gehst.



# zu erwartende Erfolgsergebnisse!

# 1

BESSERE VERDAUUNG  
KLARERE HAUT  
BESSERER SCHLAF

# 2

MEHR ENERGIE  
STABILES GEWICHT  
VITALITÄT

# 3

MENTALE KLARHEIT  
ERHÖHTE GEHIRNLEISTUNG  
EMOTIONALES GLEICHGEWICHT

## It's never too late to start feeling great!

*Caroline Geisler*

# Resultate

**Motivation is what gets you started & Results keep you going!**

**Mache ein Spiegel-Selfie von deinem Körper und deiner Haut an Tag 1.**

**Mache das gleiche Bild 21 Tage später und schaue dann selbst :)**

**Schreibe auf, wie du dich HEUTE emotional und körperlich fühlst und wie es dir nach den 21 Tagen geht. Wenn du im Einklang mit deinem Körper bist, geschehen magische Dinge. :)**

**Vorher**

**Nachher**

# Tägliche Checkliste

Tag 1

Tag 8

Tag 15

Tag 2

Tag 9

Tag 16

Tag 3

Tag 10

Tag 17

Tag 4

Tag 11

Tag 18

Tag 5

Tag 12

Tag 19

Tag 6

Tag 13

Tag 20

Tag 7

Tag 14

Tag 21



# Beispiel Workout Plan

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag

30-45 min Cardio  
z.B. joggen, spinning  
oder schnelles  
Spazieren.

Freitag

30-45 min Cardio  
z.B. joggen, spinning  
oder schnelles  
Spazieren.

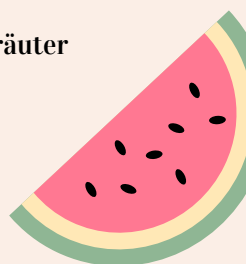
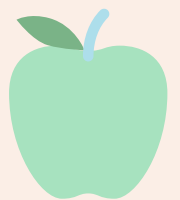
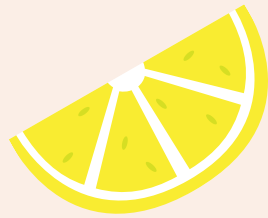
Samstag / Sonntag



# Shopping Liste- Woche 1

1 Brokkoli  
150g gefrorene grüne Erbsen  
12 kleine Kartoffeln  
1 rote Zwiebel  
240ml Kokosmilch  
1 Bund Koriander  
1 Bund Petersilie  
2 Sträuße Basilikum  
2 Sträuße Dill  
2 Sträuße Schnittlauch  
1/2 Bund Minze  
3 Köpfe knackiger Römersalat  
(oder ein anderes Blattgemüse deiner Wahl)  
1-2 Sträuße Rucola  
22 Stangen Staudensellerie -> 5 Köpfe Staudensellerie  
6 Handvoll Spinat  
2 rote Zichorien  
13 Blätter Grünkohl (ohne Stiele)  
220g Kirschtomaten  
2 Fenchel  
2 Äpfel  
3 Avocados  
1 Salatgurke  
1 kleine Zucchini  
1 rote Rübe  
11 Möhren  
600g Portobello/Campignons-Pilze  
1 Kopf Rotkohl  
6 Zucchini  
2-3 weiße (Süß-)Kartoffeln  
1 Mango  
4 Kiwis  
200 Ananas  
4 reife Birnen  
11 reife Bananen  
3 Tassen Heidelbeeren  
200g rote Weintrauben  
10 Zitronen  
2 Limetten  
1 Orange  
43 Medjool-Datteln

100g Chiasamen  
200g Cashewnüsse  
2 Teelöffel Zimt  
2 Teelöffel Vanille  
6 Esslöffel Apfelessig  
130g Kürbiskerne  
80g Sonnenblumenkerne  
3 reife Kakis  
400g Haferflocken  
120ml Mandelmilch  
7 Esslöffel smoothe Erdnussbutter  
6 Esslöffel Kokosblütenzucker  
150 g braune Reisnudeln  
160g rohe Erdnüsse  
2 Esslöffel Kokosnuss-Aminos  
1 Kokosnussjoghurt  
2 Esslöffel Leinsamen  
140g Mandeln  
2 Frühlingszwiebeln  
180g Cashewnüsse  
300g goldene Rosinen  
1 Ingwer  
1 Tafel vegane Schokolade  
40g Oliven  
2 sonnengetrocknete Tomaten  
1-2 Esslöffel schwarze Sesamkörner  
70g Pinienkerne  
1-2 Esslöffel Nährhefe  
70g Pekannüsse  
300g Walnüsse  
200g getrocknete Maulbeeren  
150ml Ahornsirup  
120g getrocknete Kokosnuss  
2 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel  
1 Esslöffel geräucherter Paprika  
1 Liter Gemüsebrühe  
3 Esslöffel Kakaonibs  
2-3 Esslöffel gemischte italienische Kräuter



# Tag 1 - Überblick

## WORKOUT

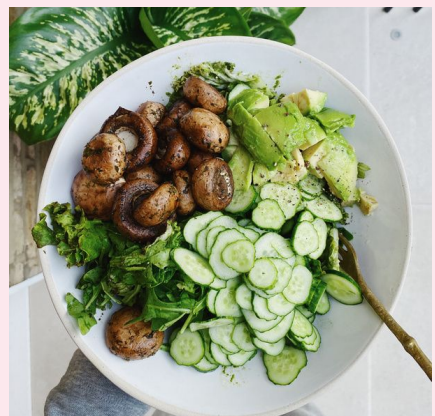
- Mache ein 40min Workout von Instagram.
- Mache einen langen Spaziergang, der zwischen 30 Minuten und einer Stunde dauern kann.

## SELF CARE

- Stretche dich für 10-15 min.
- Gehe für 90 Sekunden eiskalt duschen.
- Gehe früh ins Bett und gönne deinem Körper etwas Ruhe.

## Essen

- Auf dem heutigen Speiseplan stehen ein grüner Smoothie, Chiasamen-Pudding und eine köstliche, sättigende Salatschüssel. Wenn du Lust auf einen Snack hast, nimm ein paar Medjool-Datteln oder frische Früchte.





# Tag 1

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

1 Strauß frisches Basilikum  
1 Kopf Salat  
Saft von einer Zitrone  
1 Orange  
2 Medjool-Datteln  
2 Stängel Staudensellerie  
480ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.

# Tag 1

## MITTAGESSEN - Chia-Pudding & Obstteller



### Zutaten

30g Chiasamen  
120ml Wasser  
4 Medjool-Datteln  
60g Cashewnüsse  
1 reife Banane  
1 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel Vanille  
120ml Wasser

### TOPPINGS

Beeren  
Kakaonibs

### Zubereitung

1. Weiche die Chiasamen 30 Minuten lang in 120ml Wasser ein (oder am Vorabend).
2. Gib die Datteln, Cashewnüsse, Banane, Vanille, Wasser und Zimt in einen Mixer und mixe alles cremig.
3. Gib die Cashew-Karamell-Creme zu den Chiasamen und vermische sie gut.
4. Garniere alles mit ein paar Beeren und Kakaonibs oder einem anderen Topping deiner Wahl. Und daaaann: GENIESSEN :)
5. Mache dir einen Teller mit frischem Obst, falls du dann noch hungrig bist.

# Tag 1

## Abendessen - Green Goodness Bowl



### Zutaten

1-2 Sträuße Rucola  
1 Kopf knackiger Römersalat (oder ein anderes Blattgemüse deiner Wahl)  
50g Portobello/Champignons-Pilze  
2-3 Esslöffel gemischte italienische Kräuter  
1 Avocado  
1/2 in dünne Scheiben geschnittene Salatgurke

### DRESSING :

1 Bund Dill  
1 Bund Schnittlauch  
1 kleine Zucchini  
Saft von 1 Zitrone  
1 Esslöffel Apfelessig  
1 Medjool-Dattel  
3 Esslöffel Kürbiskerne

### Zubereitung

1. Wasche zuerst das Salatgemüse und lege es beiseite.
2. Wasche dann die Champignons und gib sie in eine antihftbeschichtete Pfanne und brate sie mit einigen italienischen Kräutern bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten lang an.
3. Bereite in der Zwischenzeit das Dressing zu, indem du alle Zutaten in einen Mixer gibst und pürierst, bis alles cremig ist.
4. Mische das cremige Kürbiskerndressing unter das Grünzeug. Füge die Gurkenscheiben, Avocado und die gebratenen Pilze hinzu und garniere alles mit frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer. und daaann: HMMM ENJOY! :)



# Tag 2 - Überblick

## WORKOUT

- Mache ein 40min Workout von Instagram.
- Mache einen langen Spaziergang

## SELF CARE

- Atme tief ein und aus.
- Trinke 3 Liter Wasser
- Höre deinen Lieblingspodcast :)

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Kaki-Pudding und mein Lieblings Glow-Salad.
- Iss Medjool-Datteln oder Früchte als Snack.



# Tag 2

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

3 Blätter Grünkohl (ohne Stiele)  
1/2 Fenchel  
2 Stangen Staudensellerie  
Saft von 2 Limetten  
480ml Wasser  
2 gefrorene Bananen

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.

# Tag 2

## MITTAGESSEN - Kakipudding



### Zutaten

#### BASIS

3 Medjool-Datteln  
80g Maulbeeren

#### PUDDING

3 reife Kakis  
1 reife Banane  
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

#### TOPPINGS

getrocknete Kokosnuss  
in Scheiben geschnittene Banane  
optional: Kakaonibs, Maulbeeren

### Zubereitung

1. Gib zunächst die Datteln und Maulbeeren in einen Mixer oder einen Food Processor und püriere sie, bis du eine klebrige Konsistenz erhältst.
2. Gib die Mischung in ein Glasgefäß und forme eine dünne, 1-2 cm dicke Bodenschicht.
3. Reinige den Mixer und füge dann die Kakis, die Banane und Vanille hinzu. Mixe sie dann cremig und gieße sie in dein Glasgefäß.
4. Stelle das Glas 30-60 Minuten in den Kühlschrank, damit der Pudding ein bisschen fester wird.
5. Garniere den Pudding nach Belieben und genieße ihn :) Dieses Rezept ergibt 2 Gläser, denn das ist das, was ich persönlich zum Mittag essen würde.

# Tag 2

## Abendessen - Glow Salad



### Zutaten

- 1 fein-gehackte rote Bete
- 2 geschälte, juliennegeschchnittene Möhren
- 3 Stangen gewürfelter Staudensellerie
- 1/2 in sehr feine Scheiben geschnittener Fenchel
- 1 knackiger gewürfelter Apfel
- 6 Walnusshälften
- 1 rote Zichorie
- 3 Esslöffel goldene Rosinen

### Sonnenblumenkern-Dressing

- 40g Sonnenblumenkerne, welche für 30 Minuten eingeweicht wurden
- 1 Medjool-Dattel
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 120ml Wasser

### Zubereitung

1. Gib alle Salatzutaten zusammen und mische sie gut.
2. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
3. Fülle das Dressing in die Salatschüssel und lass es dir schmecken!
4. Du kannst nach Belieben Grünzeug oder anderes rohes Obst/Gemüse hinzufügen. Blaubeeren würden gut passen!



# Tag 3 - Übersicht

## WORKOUT

- Mache 30-45 Minuten Ausdauertraining wie Laufen oder Spinning.
- Unternimm einen langen Spaziergang

## SELF CARE

- Nimm ein heißes Epsom Salz Bad (wenn du eine Badewanne hast).
- Massiere deine Beine, um die Durchblutung zu verbessern.
- Lege deine Beine vor dem Schlafengehen 15 Minuten lang an der Wand hoch.

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Fitness-Pancakes, Reispapierrollen.





# Tag 3

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

4 geschälte Kiwis  
1 gefrorene Banane  
3 Stangen Sellerie  
2 Handvoll Spinat  
Saft einer Zitrone

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.

# Tag 3

## Mittagessen - Fitness Pancakes



### Zutaten

150g Haferflocken  
125ml Mandelmilch  
1 Esslöffel Erdnussbutter  
1 Esslöffel Kokosblütenzucker  
1/2 Teelöffel  
Vanille Extrakt Pulver  
2 reife zermatschte Bananen

#### TOPPINGS:

Karamellsoße (oder  
Ahornsirup) Blaubeeren  
Bananenscheiben Zimt

### Zubereitung

- 1** Gib die Haferflocken in einen Mixer und mixe solange bis du Hafermehl erhältst. Gib das Mehl in eine Schüssel und füge Kokosblütenzucker, Vanille Extrakt und die zermatschten Bananen hinzu. Vermische dann alles gut.
- 2** Mische langsam die Mandelmilch und die Erdnussbutter unter.
- 3** Gib einen grossen Löffel des Pancake Teiges in eine beschichtete Pfanne und brate den Pancake auf beiden Seiten für ein paar Minuten.
- 4** Du kannst den Pancake sofort heiß oder auch kalt genießen. Füge deine Lieblingstoppings hinzu. Ich liiiiiiebe Blaubeeren, Bananenscheiben, Zimt und extra Karamellsoße, denn warum nicht! :)

# Day 3

## Abendessen - Reispapier - Rollen



### Zutaten

4 Blätter Reispapier  
4 große in feine Scheiben  
geschnittene Karotten  
1/2 Kopf Rotkohl  
1 große Gurke  
150g Vollkornreisnudeln  
1/2 Avocado  
1/2 Mango  
Geröste Erdnüsse (ohne Salz)  
zum Garnieren

### Asiatisches

Erdnussdressing: 80g  
Erdnüsse  
1 Esslöffel Kokos Aminos  
1 Medjool Dattel  
Saft einer Zitrone  
240ml Wasser

### Zubereitung

1. Koche zunächst die braunen Reisnudeln und stelle sie beiseite.
2. Schneide dann das gesamte Gemüse klein.
3. Nimm jeweils eine Reispapierrolle. Weiche sie einige Sekunden lang in warmem Wasser ein und lege sie flach auf einen Teller.
4. Füge die verschiedenen Gemüsesorten, Avocado, Mango und Reisnudeln hinzu und rolle sie zusammen.
5. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
6. Halbiere die Röllchen, dippe sie in die Soße, gib ein paar geröstete Erdnüsse darauf und genieße sie! :) HMMMMM!



# Tag 4 - Überblick

## WORKOUT

- Mache ein 45min Workout von meinem Instagram.
- Unternimm einen langen Spaziergang

## SELF CARE

- It's a good day to have a good day! Deine Einstellung ist alles :)
- Dehne dich 10-15min.
- Bürste deine Beine 10 Minuten lang trocken, das fördert die Durchblutung.

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Caro's Müsli, Rotkohlsalat.



# Tag 4

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

220g Ananas  
1 reife Birne  
4 Blätter entstrunkter Grünkohl,  
1/2 Bund Minze  
500ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.



# Tag 4

## Mittagessen - Caro's Müsli



### Zutaten

#### Müsli Mix:

- 80g Haferflocken
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 2 Esslöffel goldene Rosinen
- 2 Esslöffel Cashews
- 2 Esslöffel Mandeln

#### Caro's Müsli Bowl:

- 1 klein geschnittener Apfel
- 1 klein geschnittene Birne
- 3 entkernte und klein geschnittene Medjool Datteln
- 100g Blaubeeren
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Kokosjoghurt
- 4 gehäufte Esslöffel Müsli Mix

### Zubereitung

- 1 Vermische alle Müslizutaten miteinander und bewahre die Mischung in einem Glasgefäß so lange auf, wie du möchtest.
- 2 Mische alle Früchte in einer Schüssel, füge Zimt, 6 Esslöffel Müsli Mischung und Kokosjoghurt hinzu und verrühre alles gut miteinander.  
UUUUND DANN: GENIESSEN!

# Tag 4

## Abendessen - Rotkraut - Salat



### Zutaten

#### Salat

- 1/2 Kopf Rotkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 60g Cashews
- 160g Rosinen
- 1 Bund Koriander oder Petersilie

#### Dressing:

- 1 Esslöffel Apfelessig
- Saft einer Zitrone
- 1 kleine rohe Zucchini
- 1 Esslöffel Kokos Aminos
- 60g Cashews

### Zubereitung

- 1** Zerkleinere zunächst den Kohl, den Koriander und die Frühlingszwiebeln.  
Gib alles in eine Schüssel und füge Cashewnüsse und Rosinen hinzu.
- 2** Gib die Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
- 3** Gib das Dressing in die Salatschüssel und ENJOY!! Ich llllllliebe dieses super einfache und köstliche Salatzept, weil es so sättigend und gesund zugleich ist!



# Tag 5 - Überblick

## WORKOUT

- Mache 30-45 min Ausdauertraining, zum Beispiel Joggen oder Spinning.
- Unternimm einen langen Spaziergang, der zwischen 30 Minuten und einer Stunde dauern kann.

## SELF CARE

- Dusche dich 90 Sekunden lang eiskalt, das ist gut für die geistige Klarheit.
- Gib frische Zitrone und Gurke in dein Trinkwasser.
- Massiere dein Gesicht ein paar Minuten lang, um Verspannungen zu lösen.

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Smoothie Bowl, Zucchini Nudeln



# Tag 5

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

1 Bund Petersilie  
2 Stangen Sellerie  
4 Blätter entstrunkter Grünkohl  
2 reife Birnen  
150g rote Trauben  
500ml Wasser  
Kleines Stück Ingwer

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.

# Tag 5

## Mittagessen - Snickers Happen



### Zutaten

7-9 Medjool Datteln  
2-3 Esslöffel Erdnussbutter  
40g geröstete Erdnüsse  
1 Tafel vegane Schokolade

### Zubereitung

- 1** Entsteine zunächst die Medjool-Datteln und gib einen Teelöffel Erdnussbutter hinein. Lege ein paar geröstete Erdnüsse hinein.
- 2** Schmelze die Schokolade, tauche die Datteln in die Schokolade und streue noch ein paar gehackte Erdnüsse darüber :) Stelle sie dann vor dem Verzehr für 30 Minuten in den Gefrierschrank.



# Tag 5

## Abendessen - Zoodles Alfredo



### Zutaten

3 große Zucchini  
45g Oliven  
2 sonnengetrocknete Tomaten  
70g Kirschtomaten  
1/2 Avocado  
1-2 Esslöffel Sesamkörner

#### Alfredo Soße:

75g Cashews oder Pinienkerne  
Saft einer Zitrone  
1 Esslöffel Apfelessig  
1-2 Esslöffel Hefeflocken  
1 Medjool Dattel  
Prise rosa Himalaya Salz  
1 kleine rohe Zucchini

### Zubereitung

- 1** Stelle zuerst deine Zucchini-Nudeln mit einem Spiralisierer her.
- 2** Gib für die Soße alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
- 3** Vermische die Soße und Zoodles gut miteinander und streue Oliven, getrocknete Tomaten, Kirschtomaten, Avocado, Sesam und schwarzen Pfeffer darüber.

# Tag 6 - Überblick

## WORKOUT

- Rest Day :) es sei denn, du hast Lust zu trainieren! Tu, was dir gut tut :)
- Ich empfehle trotzdem einen langen Spaziergang, um frische Luft zu schnappen.

## SELF CARE

- Massiere Kokosöl in dein Haar und lass es über Nacht einwirken.
- Bürste deine Beine 10 Minuten lang trocken.
- Schreibe 5 Dinge auf, für die du dankbar bist.

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Granola Bowl, Salat Bowl mit gebackenen Süßkartoffeln, Karotten und Avocado



# Tag 6

## GRÜÜNER SMOOTHIE OF THE DAY



### Zutaten

3 Medjool Datteln  
1 gefrorene Banane  
500ml Wasser  
3 Stangen Sellerie  
1/2 Fenchel  
2 Handvoll Spinat  
Saft einer Zitrone

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.



# Tag 6

## Mittagessen - Granola Bowl



### Zutaten

300g Haferflocken  
70g Mandeln  
65g Pekannüsse  
50g Walnüsse  
6 entsteinte und zerkleinerte Medjool-Datteln  
100g getrocknete Maulbeeren  
1 Esslöffel Zimt  
1 Teelöffel Vanille  
2-3 Esslöffel Kokoszucker  
120g Ahornsirup  
3 Esslöffel Erdnussbutter (oder Mandelbutter)

### Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
2. Vermische alle trockenen Zutaten in einer Schüssel, gib die gehackten Datteln, die Erdnussbutter und den Ahornsirup hinzu und verrühre alles gut.
3. Gib die Müslimischung auf das Backblech und backe sie 10 Minuten lang, wende sie dann, um sicherzustellen, dass alle Seiten knusprig werden. Backe sie weitere 3-5 Minuten lang, bis sie goldgelb ist. Lass dann das Blech 20 Minuten lang abkühlen.
4. Gib so viel Granola wie du magst in eine Schüssel zusammen mit frischen Beeren, in Scheiben geschnittener Banane und Mandelmilch. SO YUM! Bewahre den Rest des Granolas in einem luftdichten Behälter als kleinen Snack auf.

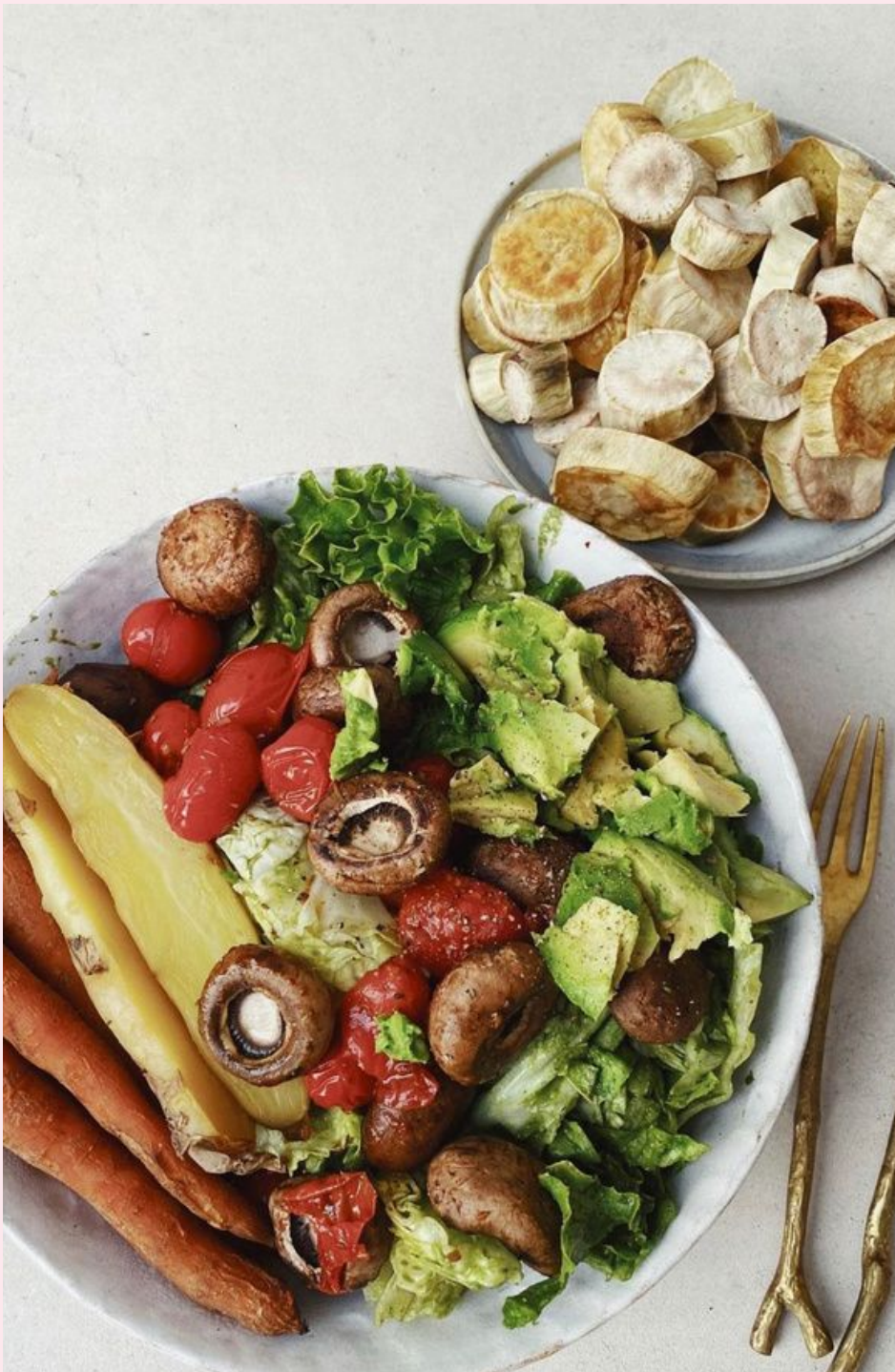
[www.carolineschoice.com](http://www.carolineschoice.com)





# Tag 6

## Abendessen - SALAT BOWL



### Zutaten

Grünzeug deiner Wahl  
125g Champignons  
150g Kirschtomaten  
1/2 Avocado  
2-3 Karotten  
2-3 weiße (Süß-)Kartoffeln

### KÜRBISKERN-DRESSING

60g Kürbiskerne  
1 Bund Dill  
1 Bund Schnittlauch  
Saft von einer Zitrone  
1-2 Esslöffel Apfelessig  
1 Medjool-Dattel  
250ml Wasser  
1 kleine Zucchini  
Eine Handvoll

### Zubereitung

1. Schäle zunächst die Süßkartoffeln, schneide sie in Stücke und backe sie auf Backpapier für 45 Minuten bei 200 Grad Celsius. Lass sie anschließend vollständig abkühlen.
2. Dämpfe die Karotten 10 Minuten lang und gib sie dann für die restlichen 30 Minuten auf das Backblech.
3. Brate die Champignons und Kirschtomaten in einer antihafbeschichteten Pfanne mit einigen italienischen Kräutern 10-15 Minuten lang an und stelle sie beiseite.
4. Gib für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis es cremig ist.
5. Vermische alles gut miteinander, füge etwas frische Avocado und Zitronensaft hinzu und schon ist dein Abendessen fertig :) Für eine optimale Verdauung esse ich immer zuerst die Salatschüssel und dann die Süßkartoffeln.

# Tag 7 - Überblick

## WORKOUT

- Mache eines meiner 40minütigen FULL BODY WORKOUTS von Instagram.
- Unternimm einen 30-60 Minuten langen Spaziergang, um ein bisschen frische Luft zu schnuppern.

## SELF CARE

- Körperpeeling (selbst gemacht mit Kokosnusszucker und Kokosöl)
- Massiere dein Gesicht ein bisschen, um Spannungen zu lösen.
- Gib frische Zitrone und Minze in dein Wasser.

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Blueberry Cheesecake, wärmende Kartoffelsuppe



# Tag 7

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

2 gefrorene Bananen  
2 Handvoll Spinat  
2 Stangen Sellerie  
1 Bund Basilikum  
Saft einer Zitrone  
Kleines Stück Ingwer  
500ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.



# Tag 7

## Mittagessen - Blueberry Cheesecake



### Zutaten

#### Keksboden

100g Walnüsse  
6 Medjool Datteln  
45g Kokosraspeln

#### Cheesecake Schicht:

150g eingeweichte Cashews  
125ml Kokosmilch  
170g Blaubeeren  
3 Medjool Datteln

#### Marmeladen Schicht:

170g Blaubeeren  
2 Esslöffel Kokosblütenzucker  
Extra Blaubeeren zum  
Verzieren

### Zubereitung

- 1** Gib alle Zutaten für den Keksboden in einen Mixer oder einen Food Processor und püriere sie, bis du eine krümelige, cremige Konsistenz erhältst. Gib die Mischung dann in die Gläser für den Boden.
- 2** Gib alle Zutaten für die Blaubeercreme in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Gib die Mischung dann auf den Keksboden. Stelle das Glas in den Kühlschrank, während du die Blaubeermarmelade zubereitest.
- 3** Gib für die Blaubeermarmelade die Blaubeeren und den Kokosblütenzucker in einen Topf und lass sie für 15 Minuten bei niedriger/mittlerer Hitze köcheln. Füge bei Bedarf etwas Wasser hinzu. Du kannst auch gefrorene Bananen für die Marmelade verwenden. Lass die Marmelade abkühlen und fülle sie in einer dicken Schicht in dein Glas. Bedecke sie mit weiteren Blaubeeren und bewahre sie im Kühlschrank auf. Ich finde, sie schmeckt am nächsten Tag noch besser. Himmlisch!!



# Tag 7

## Abendessen - Wärmende Kartoffel Suppe



### Zutaten

12 kleine klein geschnittene Kartoffeln  
1/2 rote klein gehackte Zwiebel,  
1 klein geschnittene Frühlingszwiebel  
3 große kleingeschnittene Kartoffeln  
3 Stangen Sellerie  
1 Kopf Brokkoli Röschen  
130g grüne Erbsen (ich verwende tiefgefrorene)  
1 Handvoll Grünkohl Blätter  
2 Esslöffel gemahlener Kümmel  
1 Esslöffel Paprikapulver  
1L Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer zum Abschmecken  
Frische Petersilie

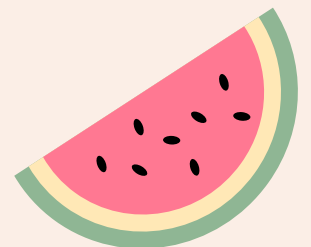
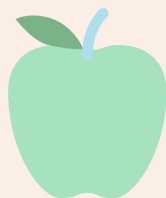
### Zubereitung

- 1** Dünste zunächst die Zwiebel und den Sellerie in ein wenig Gemüsebrühe an.
- 2** Sobald die Zwiebeln weich sind, füge alle anderen Zutaten außer den Erbsen und dem Grünkohl hinzu. Lass alles bei mittlerer Hitze für 50min köcheln. Füge nach ca. 40 min die Erbsen und den Grünkohl hinzu.
- 3** Gib dann 1/3 der Mischung in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig ist. Dadurch wird die ganze Suppe viel dickflüssiger und cremiger und kann mit frischer Petersilie, Salz und Pfeffer verfeinert werden. So wohltuend warm & YUMMMYYY!

# Einkaufsliste - Woche 2

700g Champignons  
(ich mag Champions, Shiitake und Enoki)  
1 Frühlingszwiebel  
3 Köpfe Römervalat-Herzen  
1 Bund Schnittlauch  
5 Bund Petersilie 2 Blätter Mangold  
1 Kopf Eisbergsalat  
1 Bund Dill  
1 Fenchel  
2 Blätter Mangold  
4 Bund frischer Rucola  
1 Handvoll Spinat  
3 Sträußchen Dill  
3 Sträußchen Schnittlauch  
16 Stangen Staudensellerie  
2 Blätter Grünkohl  
1/4 Kopf Blumenkohl  
180g gefrorene grüne Erbsen  
5 mittelgroße Kartoffeln  
62 Medjool-Datteln  
1 Handvoll Rucola  
2 Chicorée-Herzen  
3 rote Zwiebeln  
2 Frühlingszwiebeln  
1 rote Paprika  
90g Brokkoli-Sprossen 1  
30g gefrorene Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren  
1 Handvoll grüne Bohnen  
4 Avocados  
3 Äpfel  
2 Salatgurken  
7 Zitronen  
19 reife Bananen  
2 Orangen 200g Ananas  
700g Blaubeeren  
65g Himbeeren 3  
30g gefrorene Mango  
600g Kirschtomaten  
7 Karotten  
5 Zucchini

170g Haferflocken  
75g Mandeln  
800g Cashewnüsse  
210g Walnüsse  
230g Mandeln  
75g weiße Mandeln  
45g getrocknete Kokosnuss  
520g Kokosjoghurt  
1 Dose schwarze Bohnen  
210g Wildreis  
165g frischer oder Dosen-Mais  
1 Tafel vegane (weiße) Schokolade  
5 Esslöffel Kakaopulver  
190g Kakaonibs  
5 Teelöffel Vanilleextrakt  
750ml Mandelmilch  
250g smoothie Erdnussbutter  
120g getrocknete Maulbeeren  
150g glutenfreie Nudeln  
(ich verwende grüne Erbsen Pasta, Buchweizen Pasta  
oder Vollkornreis Pasta)  
je 1 Teelöffel getrockneter Dill,  
Basilikum, Schnittlauch, Petersilie  
2 Tropfen Trüffelöl (optional)  
7 Esslöffel Apfelessig  
1 Esslöffel Kokos-Aminos  
75g Sesamkörner  
380g Kürbis- und Sonnenblumenkerne  
170g Sultaninen (Rosinen)  
1/2 Dose Kichererbsen  
1 Teelöffel Tahini  
1/2 Teelöffel Zimt  
1 Packung Seetangnudeln (340gr)  
2 Esslöffel Sesamkörner  
1 Esslöffel Kokos Aminos



# Tag 8 - Übersicht

## WORKOUT

- Mach das 40 Minuten FULL BODY WORKOUT von meinem Instagram.
- Unternimm einen 30-60 Minuten langen Spaziergang, um frische Luft zu schnappen.

## SELF CARE

- Dehne dich für 10-15 min.
- Dusche für 90 Sekunden eiskalt.
- Massiere deine Beine für 10-15 min.

## ESSEN

- Schokoladenshake, Smoothie-Bowl, Pilznudeln





# Tag 8

## SMOOTHIE OF THE DAYYYY



### Zutaten

- 2 gefrorene Bananen
- 3 Esslöffel Kakao Pulver
- 1/2 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt
- 3 Medjool Datteln
- 250ml Mandelmilch
- 1 Esslöffel Erdnussbutter

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.



# Tag 8

## MITTAGESSEN - Mango Dattel Smoothie Bowl



### Zutaten

330g gefrorene Mango  
1 gefrorene Banane  
3 Medjool Datteln  
1 Teelöffel Vanille Extrakt  
120ml Wasser

### Toppings:

Kakao Nibs  
Getrocknete Maulbeeren  
klein geschnittene Medjool Datteln

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe alles zu einer cremigen Masse. Streue deine Lieblingstoppings darauf.  
DELIICIOUS - GUTEN APPETIT!

# Tag 8

## Abendessen - Creamy Pilznudeln



### Zutaten

150g glutenfreie Pasta (Ich nehme Erbsenpasta oder Buchweizen Fussili)  
350g Pilze (ich nehme einen Mix aus Shiitake Pilzen, Champignons und Enoki Pilzen)  
1/2 rote gehackte Zwiebel  
Italienische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Oregano, Dill)  
2 Tropfen Trüffelöl (optional)

### Soße:

150g Cashews  
1 Esslöffel Apfelessig  
1 Esslöffel Kokos Aminos  
Saft einer Zitrone  
Rosa Himalaya Salz  
Schwarzer Pfeffer  
125ml Wasser (maximal 250ml)

### Toppings:

Sesam Körner  
Frischer Rucola

### Zubereitung

1. Koche zunächst die Nudeln nach Packungsanweisung.
2. Wasche die Pilze und schneide sie in kleine Stücke. Brate die Zwiebel und die Pilze bei mittlerer Hitze 10 Minuten lang an. Füge bei Bedarf Kräuter und ein klein wenig Wasser hinzu.
3. Füge kurz vor dem Ende 2 Tropfen Trüffelöl hinzu (meins hat einen sehr starken Geschmack, deshalb nur 2 Tropfen).
4. Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
5. Vermische die Pilze mit den gekochten Nudeln und rühre die cremige Sauce unter. Garniere die Pasta mit frischem Rucola und bestreue sie mit Sesamsamen.

# Tag 9 - Übersicht

## WORKOUT

- Mache das 40 Minuten FULL BODY WORKOUT von meinem Instagram.
- Unternimm einen 30-60 Minuten Spaziergang, um frische Luft zu schnappen.

## SELF CARE

- Höre dir 20-30 Minuten eine geführte Meditation an.
- Dusche eiskalt für 90 Sek.
- Bereite dir einen frischen Ingwertee zu und trinke ihn über den Tag verteilt.

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Bliss Bowl, Energy Salat





# Tag 9

## GRÜÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

3 gefrorene Bananen  
3 Stangen Sellerie  
500ml Wasser  
2 Blätter entstrunkter Grünkohl

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.



# Tag 9

## MITTAGESSEN - Bliss Bowl



### Zutaten

3 gefrorene Bananen  
160g Blaubeeren  
1/2 Teelöffel Vanille  
250ml Wasser

Toppings: Blaubeeren  
klein geschnittene Maulbeeren  
Kakao Nibs

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe alles zu einer cremigen und weichen Masse. Streue deine Lieblingstoppings oben drüber und genieße es :)

# Tag 9

## Abendessen - Energy Salat



### Zutaten

1 klein geschnittene Avocado  
1/4 Kopf ganz fein gehobelter Blumenkohl  
1 Teelöffel Sultaninen  
1 Teelöffel geröstete Kürbiskerne Teelöffel  
geröstete Sonnenblumenkerne  
1 Handvoll Rucola  
4 Pilze  
1/2 Dose trockene geröstete Kichererbsen  
1 Esslöffel gemischte Italienische Kräuter  
1 Karotte  
1 Zucchini

**Cremige Cashewsoße:**  
75g eingewichene Cashews  
Saft einer Zitrone  
1 Teelöffel Tahini

### Zubereitung

- 1** Schneide das gesamte Gemüse klein. Ich schneide den Blumenkohl sehr fein und schäle die Zucchini und Karotten mit einem Kartoffelschäler, um feine Streifen zu erhalten. Gib es anschließend in eine Schüssel mit den Rosinen, dem Rucola und der Avocado.
- 2** Röste die Pilze (im Ganzen lassen und anschließend vierteln) mit den Kichererbsen und den italienischen Kräutern in einer beschichteten Pfanne etwa 10 Minuten lang. Mische nach 5 Minuten die Kürbis- und Sonnenblumenkerne unter. HMMM!
- 3** Gib für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles cremig.



# Tag 10 - Übersicht

## WORKOUT

- Mache 30-45 Minuten Ausdauertraining wie Laufen oder Spinning

## SELF CARE

- Dehne dich für 10-15 Minuten.
- Massiere dein Gesicht, um Verspannungen zu lösen.
- Lege deine Beine für 20-30 Minuten an der Wand hoch

## ESSEN

- Grüner Smoothie, getreidefreies Oatmeal, Kelp Nudelsalat.
- Iss Medjool-Datteln oder frisches Obst als Zwischenmahlzeit, wenn du noch Hunger hast. :)



# Tag 10

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

- 2 Bund Petersilie
- 1 Apfel
- 2 Medjool Datteln
- 1/2 Gurke
- 3 Stangen Sellerie

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.



# Tag 10

## MITTAGESSEN - getreidefreies Oatmeal



### Zutaten

2 reife Bananen  
1 Apfel  
1/2 Teelöffel Zimt  
1 Handvoll Rosinen  
5-6 zerkleinerte Mandeln  
90g Himbeeren  
1 Handvoll Blaubeeren

### Zubereitung

1. Gib die Bananen, den Apfel und den Zimt in einen Food Processor oder einen Mixer und püriere solange bis die Masse leicht cremig ist, aber noch ein paar Stückchen hat.
2. Gib die Mischung dann in eine Schüssel und garniere sie mit Rosinen, Zimt, frischen Beeren oder anderen Früchten deiner Wahl. YUMMMYYYY!

# Tag 10

## Abendessen - Seetang Nudel Salat



### Zutaten

- 1 Packung Seetangnudeln (340 g)
- 3 Karotten
- 2 kleine Zucchini
- 2 grüne Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 2 Esslöffel Sesamkörner

### Soße

- Saft von einer Zitrone
- 1 Esslöffel Kokos Aminos
- 2 Medjool-Datteln
- 1/2 Orange
- 1 Karotte
- 150g Mandeln
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Esslöffel Apfelessig

### Zubereitung

- 1** Weiche die Seetangnudeln 10 Minuten lang im zimmerwarmen Wasser ein und füge eine Prise Salz hinzu. So werden sie schön weich.
- 2** Schneide die Karotten und Zucchini mit einem Julienne-Schäler in dünne Streifen. Schneide auch die Paprika in dünne Streifen und die Frühlingszwiebeln in dünne runde Stücke.
- 3** Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
- 4** Vermische die Seetangnudeln, das geschnittene Gemüse und die Soße miteinander. Streue einige Sesamkörner darüber und GENIESSIE es :)!



# Tag 11 - Übersicht

## WORKOUT

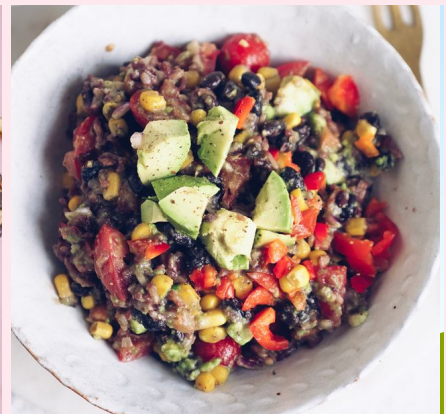
- 45 min FULL BODY WORKOUT von meinem Instagram
- Mache einen 30-60 minütigen Spaziergang, um ein bisschen frische Luft zu schnappen

## SELF CARE

- Stretche dich 10-15 Minuten
- Dusche für 90 Sekunden eiskalt.
- Geh früh ins Bett und gönne deinem Körper eine Pause.

## ESSEN

- Grüner Smoothie, rohe Cookie Dough Datteln, Burrito Salat Bowl





# Tag 11

## GRÜÜNER SMOOTHIE OF THE DAY!



### Zutaten

3 gefrorene Bananen  
150g Blaubeeren  
250ml frische Mandelmilch  
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt  
2 Stangen Sellerie

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.

# Tag 11

## Mittagessen - Cookie Dough Datteln



### Zutaten

10-12 Medjool Datteln

#### COOKIE DOUGH

2 Esslöffel Erdnussbutter  
170g Karamellsoße (7 Medjool-Datteln,  
1/2 Teelöffel Vanilleextraktpulver und  
125ml Wasser mischen)  
1 geschälter und geriebener Apfel  
225g gemahlene Cashews  
50g gehackte Walnüsse  
70g trocken geröstete Mandeln,  
gehackt (das Rösten ist optional, sorgt  
aber für zusätzlichen Crunch)  
60g Kakaonibs

#### TOPPINGS

Extra Erdnussbutter und einige  
gehackte vegane Schokistückchen

### Zubereitung

- 1 Schäle und reibe zuerst den Apfel.
- 2 Gib den geriebenen Apfel, die Erdnussbutter, die Dattelkaramellsoße und das Cashewmehl in eine Schüssel. Verrühre alles gut, bis du eine cremig-dicke Konsistenz erhältst.
- 3 Füge gehackte Walnüsse und Mandeln hinzu (ich röste sie in einer antihafbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten lang) Füge dann zusätzlich Kakaonibs (oder Schokoladenchips) hinzu und rühre alles gut um.
- 4 Entsteine deine Medjool-Datteln, fülle jede mit einem gehäuften Teelöffel oder mehr des rohen Keksteigs, träufle noch etwas Erdnussbutter und Schokolade darüber und voila, fertig zum Genießen!

[www.carolineschoice.com](http://www.carolineschoice.com)

# Tag 11

## Abendessen - Burrito Salat



### Zutaten

170g schwarze gekochte Bohnen  
200g gekochter Wildreis  
160g Mais  
1 Avocado  
150g Kirschtomaten  
1/2 rote Zwiebel  
1 Kopf Eisbergsalat  
1/2 gewürfelte Gurke

### Joghurt-DRESSING

1 -2 Becher Kokosnussjoghurt  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Dill  
1/2 gehackte rote Zwiebel

### Zubereitung

1. Koche zunächst den Reis nach Packungsanweisung. Ich koche den Reis normalerweise vor und bewahre ihn im Kühlschrank auf.
2. Schneide für den Joghurt-Dip alle Kräuter und die Gurke klein und vermische alles gut miteinander. Er schmeckt besonders gut, wenn er etwas gekühlt ist. :)
3. Vermische den Reis mit allen anderen Salatzutaten, gib die grüne Soße und den Gurkendip dazu und genieße es! Ich serviere gerne etwas Eisbergsalat als Beilage zu kleinen Salatschiffchen. Das macht ihn besonders knackig.



# Tag 12 - Übersicht

## WORKOUT

- 45 min FULL BODY WORKOUT von meinem Instagram
- Mache einen 30-60 minütigen Spaziergang, um ein bisschen frische Luft zu schnappen :)

## SELF CARE

- 10 Minuten intensives & konzentriertes Atmen
- Schreibe 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist
- Trinke 3 Liter Wasser

## ESSEN

- Grüner Smoothie, gesunder Karottenkuchen, Fitness-Bowl



# Tag 12

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAY!



### Zutaten

1 Bund Petersilie  
2 Blätter Mangold  
2 Stangen Sellerie  
Saft einer Zitrone  
225g Ananas  
1 Orange  
500ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.

# Tag 12

## MITTAGESSEN - Gesunder Karotten Kuchen



### Zutaten

2- 3 große geriebene Karotten,  
45g Kokosraspeln  
60g Walnüsse  
60g Mandeln  
7 entkernte Medjool Datteln  
1 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt

### Glasur

150g in Wasser eingelegte und  
abgetropfte Cashews  
2 Esslöffel Ahornsirup  
125ml Mandelmilch

### Zubereitung

- 1** Gib Walnüsse, Mandeln, Datteln, Zimt und Vanille in einen Mixer oder einen Food Processor und mixe, bis eine klebrige Konsistenz entsteht (nicht zu viel mixen).
- 2** Gib die Mischung in eine Schüssel, füge geraspelte Karotten und Kokosraspeln hinzu und mische sie gut.
- 3** Gib die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform und drücke sie mit den Händen zu einem 2-3 cm dicken Boden. Stelle sie in den Gefrierschrank, während du die Glasur herstellst.
- 4** Gib alle Zutaten für die Glasur in deinen Mixer und mixe sie eine gute Minute lang, bis sie cremig sind. Verteile die Glasur auf dem Karottenkuchen und stelle ihn für 30 Minuten zurück in den Gefrierschrank. Wenn die Glasur im Gefrierschrank zu fest geworden ist, lass sie vor dem Verzehr ein paar Minuten lang aufweichen. Dieses Rezept ist für 2 Personen geeignet. Im Gefrierschrank lässt sich der Kuchen einige Wochen aufbewahren.



# Tag 12

## Abendessen - Fitness Bowl



### Zutaten

2 Handvoll Rucola  
1 Handvoll Walnüsse  
2 Esslöffel geröstete Kürbis- und Sonnenblumenkerne  
1/2 kleingeschnittene Avocado  
125g grüne gedünstete Bohnen  
150g Kirschtomaten  
1/2 rote gehackte Zwiebel  
90g Brokkoli-Sprossen  
1/2 gehackte Salatgurke

### CREMIGES DILL-DRESSING

60g Sonnenblumenkerne  
1 Bund Dill  
1 Bund Schnittlauch  
Saft von einer Zitrone  
1-2 Esslöffel  
Apfelessig  
1 Medjool-Dattel  
250ml Wasser  
1 kleine Zucchini  
eine Handvoll Sellerie

### Zubereitung

1. Gib für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind
2. Vermenge alle Zutaten zu einer schönen Bowl, füge etwas frischen Zitronensaft und schwarzen Pfeffer hinzu und GENIEßE!

# Tag 13 - Übersicht

## WORKOUT

- Mache ein 45 min FULL BODY WORKOUT von meinem Instagram
- Gehe 30-60 min spazieren, um frische Luft zu schnappen

## SELF CARE

- Gehe für 90 Sekunden eiskalt duschen
- Massiere dein Gesicht für 10 Minuten
- Benutze das Gua Sha und die Jaderolle

## ESSEN

- Erdbeer Milch Shake, OMG - Riegel! & Kartoffelsalat



# Tag 13

## Erdbeer Milch Shake



### Zutaten

125g gefrorene Himbeeren,  
Blaubeeren oder Erdbeeren  
75g Cashews  
2 Medjool Datteln  
1 Banane  
1/2 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt  
250ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse



# Tag 13

## MITTAGESSEN - OMG RIEGEL!



### Zutaten

#### Boden

4 Esslöffel Karamellsoße  
150g Hafermehl  
1/2 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver

#### Karamell Fudge

120g smoothie Erdnuss Butter (ca. 6 Esslöffel)  
510g Karamellsauce (mische 19 Datteln, 1,5 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 375ml Wasser)  
Prise Salz (optional)

#### Toppings

1 Tafel vegane Schokolade (80g, ich nehme die ichoc vegane Schokolade)  
weiße gehackte Mandeln

### Zubereitung

1. Stelle eine große Menge Karamellsoße für den Boden und den Karamellfudge her. Gib dazu 23 Medjool Datteln, 500ml Wasser und 2 Teelöffel Vanille in einen Mixer und mixe alles zu einer cremigen Masse.
2. Vermische alle Zutaten für den Boden in einer Schüssel und verteile anschließend alles in einer Backform. Presse alles zu einem 1cm dicken Boden. Dann ab ins Eisfach!
3. Vermenge für den Fudge die Erdnussbutter mit der restlichen Karamellsoße und gib eine Prise Salz hinzu. Verteile dann alles über der Bodenschicht. Die mittlere Schicht sollte ca. doppelt so hoch sein wie der Boden. Danach nochmal für 30 min. ins Eisfach!
4. Schmelze die vegane Schokolade und verteile diese auf die Riegel. Streue gehackte weiße Mandeln darüber und stelle alles nochmal für 15 min ins Eisfach.  
Guten Appetit!  
Ich esse 3 dieser Riegel als volle Malzeit. Dies restlichen Riegel kannst du einfrieren oder als Snack genießen.

# Tag 13

## Abendessen - Kartoffelsalat



### Zutaten

2 Romanasalatherzen  
1 Handvoll Rucola  
2 Chicorée-Herzen  
1 Avocado  
8 Champignons  
je 1 Teelöffel getrockneter Dill,  
Basilikum, Schnittlauch, Petersilie  
170g grüne aufgetaute Erbsen,  
150g Kirschtomaten  
1 Handvoll geröstete Kürbis- und  
Sonnenblumenkerne  
5 mittelgroße Kartoffeln

### DRESSING

60g Kürbiskerne  
1 Bund Dill  
1 Bund Schnittlauch  
Saft von einer Zitrone  
1-2 Esslöffel Apfelessig  
1 Medjool-Dattel  
250ml Wasser  
1 kleine Zucchini  
1 Handvoll Staudensellerie

### Zubereitung

1. Dämpfe oder koche die Kartoffeln zunächst 30 Minuten lang. Lass sie dann anschließend weitere 10 Minuten abkühlen.
2. Brate in der Zwischenzeit die Pilze in einer beschichteten Pfanne mit allen Kräutern etwa 10 Minuten lang an. Lass sie dann ebenfalls abkühlen.
3. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
4. Mische alles mit den Kirschtomaten, grünen Erbsen, Pilzen, Avocado, gedünsteten Kartoffeln und gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen unter das Grünzeug. SO YUMMY!

# Tag 14 - Übersicht

## WORKOUT

- Rest Day
- Gehe 30-60 Minuten spazieren, um frische Luft zu tanken

## SELF CARE

- Dehne dich für 10-15 Minuten
- Höre 20-30 Minuten lang einer geführten Meditation zu
- Schreibe 3-5 schöne Dinge auf, die du in den letzten 2 Wochen erlebt hast

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Raw Tiramisu, warmer Pilzsalat





# Tag 14

## GRÜNER SMOTHIEEE OF THE DAY



### Zutaten

2 gefrorene Bananen  
1/2 Fenchel  
2 Blätter Mangold  
1 Bund Petersilie  
1 Handvoll Spinat  
500ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse. Fertig! YUMMY!

# Tag 14

## MITTAGESSEN - RAW TIRAMISU



### Zutaten

#### pudding

2 reife Bananen  
75g Cashews  
4 Medjool Datteln  
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt  
60ml Wasser

#### Topping

Bananenscheiben  
Kakaopulver

### Zubereitung

- 1 Dieses Rezept ist so einfach und SO Köstlich!! Gib alle Puddingzutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Fülle die cremige Mischung in ein Glasgefäß und stelle sie für 1 Stunde in den Kühlschrank.
- 2 Verziere das Tiramisu mit viel Kakaopulver und in Scheiben geschnittenen Bananen. Ich liiiiebe dieses Rezept. Einfach himmlisch!

# Tag 14

## Abendessen - Warmer Pilz - Salat



### Zutaten

375g Pilze (Ich bevorzuge Champignons, Shiitake Pilze und Enoki Pilze)  
150g klein geschnittene Tomaten  
100g klein geschnittener Sellerie  
1 klein geschnittene Frühlingszwiebel  
20g Rucola (oder Römersalat)

#### Soße:

150g Cashews  
Saft einer Zitrone  
Prise Salz  
Schwarzer Pfeffer  
1/2 Bund Dill  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 Esslöffel Apfelessig  
125ml Wasser

### Zubereitung

- 1** Brate zunächst die Pilze in einer beschichteten Pfanne an, bis sie weich sind. Stelle sie dann zur Seite.
- 2** Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie zu einer cremigen Masse.
- 3** Gib 3/4 der Soße zu den Pilzen in der Pfanne und verrühre alles gut. In deiner Salatschüssel vermischst du nun diese Pilzmischung mit den restlichen Salatzutaten. Gib dann noch die restliche Soße auf den Salat. Und schon ist dein Abendessen fertig! Streue als Farbtupfer noch etwas schwarze Sesamkörner oben darauf! HMMMM - sooo gut!



# Einkaufsliste Woche 3

2 reife Birnen  
150g Rote Trauben  
6 Äpfel  
6 reife Bananen  
8 Zitronen  
1 Orange  
63 Medjool-Datteln  
660g gefrorene Mango  
220g gefrorene Ananas  
125g gefrorene Himbeeren  
600g Heidelbeeren  
160g Rosinen  
150g Weintrauben  
4 Avocados  
3 Salatgurken  
8 Köpfe verschiedenes Salatgrün  
6 Blätter Mangold  
3 Blätter Grünkohl  
2 Fenchel  
12 Stangen Staudensellerie  
1 rote Zwiebel  
90g Brokkoli-Sprossen  
125g Champignons  
4 Bund Petersilie  
2 Handvoll Rucola  
4 Handvoll Spinat  
2 Chicoryherzen  
130g gefrorene grüne Erbsen  
2 Mini-Gurken  
5 Zucchini  
6 Karotten  
600g Kirschtomaten  
3 rote Paprikaschoten  
180g Oliven  
6-7 kleine/mittlere Kartoffeln  
1/2 Kürbis  
1/2 Dose Kichererbsen  
6 sonnengetrocknete Tomaten  
kleines Stück Ingwer  
4 Nori-Blätter

50g Sesamkörner  
115g getrocknete Maulbeeren  
1 Esslöffel geräucherte Paprika  
1 Esslöffel getrocknete italienische Kräuter  
1 Esslöffel Nährhefe  
1 Esslöffel Apfelessig  
1 Esslöffel Tomatenmark  
200 g glutenfreie Nudeln (Buchweizen oder brauner Reis)  
2 Esslöffel Pekannüsse  
2 Esslöffel Kokosblütenzucker  
2 Teelöffel Zimt  
2 Esslöffel Kakaonibs  
2 Esslöffel Ahornsirup  
3 Esslöffel Flohsamenschalen  
700g Haferflocken  
40g Hanfsamen  
260g Sonnenblumenkerne  
90g Kürbiskerne  
290g Mandeln  
120g Walnüsse  
80g Leinsamen  
90g Quinoa  
2 Esslöffel gemahlene Leinsamen  
300g Cashews  
4 Teelöffel Vanilleextraktpulver  
2 Esslöffel Haselnussbutter  
120g ganze geröstete Haselnüsse  
2 vegane Tafel Schokolade  
500ml Mandelmilch  
4 Esslöffel knusprige Erdnussbutter  
2 Esslöffel smoothie Erdnussbutter  
60g geröstete ungesalzene Erdnüsse  
1 vegane Tafel Schokolade (80 g)  
3 Esslöffel Kakaopulver  
240g Mandelbutter

# Tag 15 - Übersicht

## WORKOUT

- Mach das 45 Minuten FULL BODY WORKOUT von Instagram
- Unternimm einen 30-60 Minuten langen Spaziergang, um ein bisschen frische Luft zu schnappen

## SELF CARE

- Dusche 90 Sekunden eiskalt
- Massiere deine Beine
- Schreibe 3 Ziele auf, die du in der letzten Woche dieser Challenge erreichen willst

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Bueno-Riegel, Rohes Veganes Sushi



# Tag 15

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAY



### Zutaten

330g gefrorene Mango  
3 Medjool Datteln  
3 Blätter Mangold  
1/2 Fenchel  
2 Stangen Sellerie  
Kleines Stück Ingwer  
250ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.



# Tag 15

## MITTAGESSEN - Kinder Bueno Riegel



### Zutaten

#### Boden

80g Haferflocken  
80g Cashews  
85g Karamellsoße  
2 Esslöffel Haselnuss Butter

#### Mittlere Schicht

12 entkernte Medjool Datteln  
1 Teelöffel Vanille Extrakt Pulver  
250ml Wasser  
2 Esslöffel Haselnuss Butter  
65g geröstete Haselnüsse

#### Obere Schicht

1 Tafel vegane Schokolade (ich benutze die von ichoc)  
65g geröstete gehackte Haselnüsse

### Zubereitung

- 1** Berechne zuerst die Karamellsoße für den Boden und die mittlere Schicht zu. Gib 16 Medjool Datteln, 1 Teelöffel Vanille und ein bisschen mehr als 250ml Wasser in einen Mixer und mixe alles zu einer cremigen Masse.
- 2** Für den Boden mixt du die Haferflocken und Cashews in einem Mixer zu einer Art Mehl. Vermische dann dieses Mehl mit 57g Karamellsoße und 2 Esslöffeln Haselnuss Butter in einer Schüssel. Verteile die Mischung als einen 1cm dicken Boden auf einem Backblech oder in Silikonformen und stelle alles für 30 Minuten ins Eisfach.
- 3** Vermische 2 Esslöffel Haselnuss Butter mit der restlichen Karamellsoße für die mittlere Schicht. Gieße die Mischung auf die Bodenschicht (ca. 2cm hoch) und verteile die gerösteten Haselnüsse darauf. Drücke die Nüsse in das weiche Karamell. Stelle alles anschließend für eine Stunde ins Eisfach.
- 4** Schmelze die Schokolade und gieße sie über die Haselnuss Schicht, Streue gehackte Haselnüsse darauf und gib alles nochmal für 15 min ins Eisfach. Die Riegel lassen sich für einige Wochen eingefroren aufbewahren. Ich esse 3 dieser Riegel als vollwertige Mahlzeit.

# Tag 15

## Abendessen - Roh Veganes Sushi



### Zutaten

#### ROLLE 1

- 2 Nori-Blätter
- 1/2 Avocado
- 1-2 große juliennegeschälte Möhren
- 1 rote Paprika
- beliebiges Salatgemüse
- 1 in dünne Scheiben geschnittene Tomate
- 1 in feine Scheiben geschnittene Salatgurke

#### ROLLE 2

- 2 Nori-Blätter
- 1/2 Avocado
- mit einem Kartoffelschäler geschälte Gurke
- Brokkoli-Sprossen
- angebratene Champignons
- 1 Avocado
- Salatgrün

### Zubereitung

1. Zerdrücke zuerst die Avocado und verteile sie dann auf dem Nori Blatt.
2. Schneide das gesamte Gemüse klein und verteile es auf der Avocado.
3. Rolle nun die Nori Blätter zusammen. (mit etwas festem Druck, um sicher zu stellen, dass die Rollen nicht aufgehen)
4. Schneide die Rollen dann in Scheiben und das Sushi ist fertig. So schnell, so easy und nahrhaft. HMMM :-)

Ich selbst esse diese Rollen ohne Soße. Wenn du möchtest, kannst du aber Soja Soße dazu essen oder dir einen Erdnusssoße zum Dippen machen. Mixe dazu einfach 1-2 Esslöffel Erdnussbutter mit etwas frisch gepressten Zitronensaft und 1 Esslöffel Kokos Aminos.

# Tag 16 - Übersicht

## WORKOUT

- Mache das 45 Minuten FULL BODY WORKOUT von Instagram
- Unternimm einen 30-60 langen Spaziergang, um frische Luft zu schnappen

## SELF CARE

- Dehne dich 10-15 Minuten lang
- Dusche 90 Sekunden lang eiskalt
- Verwende deine Lieblings-Gesichtsmaske

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Roh Vegane Snickers, Tomaten-Oliven-Avocado-Zoodles





# Tag 16

## GRÜNER SMOOTHIEEE OF THE DAYYY



### Zutaten

2 Äpfel  
5 Medjool-Datteln  
1 Teelöffel Vanille  
1 Teelöffel Zimt  
250ml frische Mandelmilch

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.

# Tag 16

## MITTAGESSEN - HMMM! Snickers



### Zutaten

#### Boden

78g Haferflocken  
78g Cashews  
85g Karamellsoße  
2 Esslöffel Crunchy Erdnussbutter

#### Erdnussbutter-Karamellschicht

12 Medjool Datteln  
2 Esslöffel Smoothie Erdnussbutter  
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt  
250ml Wasser  
80g Erdnüsse

#### Topping

Tafel vegane Schokolade (80g)

### Zubereitung

1. Bereite zuerst die Karamellsauce zu. Gib die Datteln, das Wasser und die Vanille in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Stelle anschließend die Karamellsauce beiseite.
2. Gib die Haferflocken und die Cashewkerne in den Mixer und püriere sie zu Mehl. Gib 70g der Karamellsauce und 2 Esslöffel knusprige Erdnussbutter hinzu und verrühre alles gut miteinander. Verteile die Bodenmischung auf deinem Backblech oder in Silikonformen und forme einen 1-2 cm dicken Boden. Stelle das Blech für 30 Minuten in den Gefrierschrank.
3. Gib für die Karamellschicht 2 Esslöffel smoothie Erdnussbutter zu der zuvor hergestellten Karamellsauce und vermische sie gut. Verteile eine dicke Schicht der Karamellmischung auf den Snickers :) Streue geröstete Erdnüsse darüber und stelle sie wieder für eine Stunde in den Gefrierschrank. Ich kaufe rohe Erdnüsse und röste sie in einer beschichteten Pfanne ein paar Minuten lang.
4. Schmelze für den Überzug eine Tafel vegane Vollmilchschokolade (füge einen Schuss Mandelmilch hinzu, falls sich die Schokolade beim Schmelzen zu trocken anfühlt) und gieße sie über die Karamell-Erdnuss-Schicht. Wieder für 20-30 Minuten ab in den Gefrierschrank stellen und dann einfach GENIESSEN. :-)

# Tag 16

## Abendessen - Tomaten Zoodles



### **Zutaten**

3 große Zucchini  
75g Kirschtomaten  
1 Avocado  
90g Oliven  
3 sonnengetrocknete Tomaten

### **Soße:**

3 sonnengetrocknete Tomaten  
125ml Wasser  
1/2 rote Paprika  
Saft einer Zitrone  
75g Kirschtomaten  
1/4 Orange

### **Zubereitung**

1. Spiralisierst du zunächst die Zucchini und schneidest die Kirschtomaten, die getrockneten Tomaten und die Avocado in kleine Stücke.
2. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
3. Mische die Soße unter die Zoodles, füge Tomaten, Oliven, Avocado und sonnengetrocknete Tomaten hinzu und voila, das Abendessen ist fertig :)



# Tag 17 - Übersicht

## WORKOUT

- Mach das 45 Minuten FULL BODY WORKOUT von Instagram
- Gehe für 30-60 Minuten spazieren, um frische Luft zu schnappen

## SELF CARE

- Höre während deines Spaziergangs heute deinen Lieblingspodcast
- Dusche für 90 Sekunden eiskalt
- Lege vor dem Schlafengehen 30 Minuten lang die Beine an der Wand hoch

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Protein Bälle, Antioxidant-Salat



# Tag 17

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

330g gefrorene Mango  
2 Handvoll Spinat  
Kleines Stück Ingwer  
Saft von 1 Zitrone  
250ml Wasser oder Mandelmilch  
2 Stängel Staudensellerie

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.

# Tag 17

## MITTAGESSEN - Protein Balls



### Zutaten

ergibt 10 Kugeln

#### Basis:

- 9 große Medjool Datteln
- 50g gehackte Walnüsse
- 3 Esslöffel Kakaopulver
- 3 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt

#### Füllung:

- 1 Teelöffel Mandelbutter für jeden Ball

#### Topping:

- 70g geröstete und gehackte Mandeln



### Zubereitung

1. Gib die Datteln, die Walnüsse, das Kakaopulver, die Mandelbutter und die Vanille in deinen Food Processor oder Mixer und mixe, bis du eine klebrige Teigkonsistenz erhältst (du brauchst nicht zu viel zu mixen).
2. Forme mit den Händen kleine Halbkugeln, gib einen kleinen Teelöffel Mandelbutter in die Mitte und lege die andere Halbkugel darauf, rolle dann die Kugeln in den gerösteten und gehackten Mandeln, damit sie außen knusprig werden. Wiederhole diesen Schritt für alle 10 Kugeln.
3. Sie sind super lecker, wenn man sie sofort serviert, aber man kann sie auch ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren. :-)





# Tag 17

## Abendessen - Antioxidant Salat



### Zutaten

Viele verschiedene grüne Salate  
90g Blaubeeren  
1 Apfel  
2 Esslöffel Kürbiskerne  
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne  
150g Kirschtomaten  
1/2 Gurke  
3 Stangen Sellerie

### Dressing:

65g Sonnenblumenkerne  
1 Esslöffel Apfelessig  
Saft einer Zitrone  
2 Medjool Datteln  
1 kleine Zucchini  
125ml Wasser

### Zubereitung

- 1** Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Gib das leckere fertige Dressing über den Salat :)
- 2** Schneide den Apfel, die Kirschtomaten, den Sellerie, die Gurke und die Avocado klein und gib sie zusammen mit den Blaubeeren und den Kürbiskernen in deine Salatschüssel. Hmmm! Genieß diesen knackigen Salat!

# Tag 18 - Übersicht

## WORKOUT

- Mache ein 45 Minuten FULL BODY WORKOUT von Instagram
- Gehe für 30-60 Minuten spazieren, um frische Luft zu schnappen

## SELF CARE

- Körperpeeling (selbst gemacht mit Kokosnusszucker und Kokosnussöl)
- Massiere dein Gesicht, um Spannungen zu lösen
- Gib frische Zitrone und Minze in dein Trinkwasser

## ESSEN

- Grüner Smoothie, warme Quinoa-Himbeer-Bowl, große Salatschüssel und gebackene Kartoffeln



# Tag 18

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAYYY



### Zutaten

220g gefrorene Ananas  
1 reife Banane  
1 Strauß Petersilie  
3 Blätter Mangold  
kleines Stück Ingwer  
250ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.



# Tag 18

## MITTAGESSEN - Quinoa Himbeer Bowl



### Zutaten

90g Quinoa  
250ml Wasser  
125g gefrorene  
Himbeeren  
3 gehackte Medjool  
Datteln  
80g Rosinen  
1 gewürfelter Apfel  
150g Weintrauben

### Zubereitung

1. Gib die Quinoa mit dem Wasser in einen Topf und lass sie bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln.
2. Füge gegen Ende der Kochzeit die gefrorenen Himbeeren und die Datteln hinzu und lass alles nochmal für einige Minuten köcheln.
3. Rühre 3/4 des Apfels und die Rosinen unter, solange die Mischung noch warm ist.
4. Serviere die Quinoa Mischung in einer Schale und verziere mit dem restlichen Apfel, einigen Rosinen und den Weintrauben. Dieses Rezept ergibt 2 kleine Bowle, die ich als vollwertige Mahlzeit genieße und sie ist soooo lecker!

# Tag 18

## Abendessen - Groößer Salat & Kartoffeln



### Zutaten

150g Kirschtomaten  
1/4 Rote Zwiebel  
2 in feine Streifen geschnittene große Karotten  
90g Oliven  
1 Avocado  
6-7 kleine/mittelgroße Kartoffeln

### Dressing:

50g Walnüsse  
2 Karotten  
250ml Wasser  
1 Esslöffel Apfelessig  
1 Esslöffel Kokos Aminos  
1 Medjool Dattel

### Zubereitung

1. Dämpfe die Kartoffeln 20 Minuten lang, schneide sie dann in zwei Hälften und backe sie 40 Minuten lang bei 200 Grad Celsius. Für eine zusätzliche Würze füge eine Mischung aus getrockneten italienischen Kräutern hinzu.
2. Während die Kartoffeln backen, gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
3. Mache den Salat mit dem Dressing an, füge alle anderen Zutaten hinzu und genieße ihn :)
4. Ich esse immer zuerst den Salat und dann die Kartoffeln, um sie besser zu verdauen.

# Tag 19 - Übersicht

## WORKOUT

- Mache ein 45 Minuten FULL BODY WORKOUT von Instagram
- Gehe für 30-60 Minuten spazieren, um frische Luft zu schnappen

## SELF CARE

- Massiere Kokosnussöl in dein Haar und lass es über Nacht einwirken
- Bürste deine Beine 10 Minuten lang trocken
- Schreibe 5 Dinge auf, für die du dankbar bist

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Bircher-Müsli, Be Well Bowl





# Tag 19

## GRÜÜNER SMOOTHIE OF THE DAY



### Zutaten

3 Blätter Grünkohl (ohne Strunk)  
1 Bund Petersilie  
1/2 Fenchel  
Saft einer Zitrone  
2 reife Birnen  
500ml Wasser

### Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.

# Tag 19

## MITTAGESSEN - Bircher Müsli



### Zutaten

5 Esslöffel Haferflocken  
250ml Mandelmilch  
1 Apfel  
10 gehackte Mandeln  
2 Esslöffel Rosinen  
1 gehackte Medjool Dattel  
2 Esslöffel gemahlene Leinsamen  
1 Esslöffel Ahornsirup  
Blaubeeren

### Zubereitung

- 1** Weiche als erstes die Haferflocken in 125ml Mandelmilch für mindestens 30 Minuten ein (am besten über Nacht).
- 2** Füge dann den Rest, also 125ml Mandelmilch, den geriebenen Apfel, die Mandeln, Leinsamen, Heidelbeeren, Rosinen und Ahornsirup hinzu.

# Tag 19

## Abendessen - Be Well Bowl



### Zutaten

2 Handvoll Rucola  
2 Chicory Herzen  
130g Grüne Erbsen  
2 klein geschnittene Mini Gurken  
150 Kirschtomaten  
1/2 in Spalten geschnittener Kürbis

#### HUMMUS DRESSING:

1/2 Dose abgewaschene und abgetropfte Kichererbsen  
Saft einer Zitrone  
Prise rosa Himalaya Salz  
50g Sesamkörner  
1 kleine Zucchini  
125ml Wasser (zum mixen)

### Zubereitung

- 1** Backe zuerst den Kürbis auf Backpapier für 30 Minuten bei 200 Grad Celsius.
- 2** Während der Kürbis im Ofen ist, kannst du das Dressing zubereiten. Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis sie cremig sind.
- 3** Mische das Dressing unter das Grünzeug und füge alle Salatbeilagen hinzu: Zerkleinerte Tomaten, Gurken und grüne Erbsen.
- 4** Lass den Kürbis 10 Minuten lang abkühlen und genieße ihn mit diesem köööstlichen Salat.



# Tag 20 - Übersicht

## WORKOUT

- Mache ein 45 Minuten FULL BODY WORKOUT von Instagram
- Gehe für 30-60 min spazieren, um frische Luft zu schnappen

## SELF CARE

- Nimm ein heißes Epsom Salz Bad (wenn du eine Badewanne hast)
- Massiere deine Beine, um die Durchblutung zu verbessern
- Lege deine Beine vor dem Schlafengehen für 15 Minuten an der Wand hoch

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Banoffee Ecken, Nudeln mit roter Paprika



# Tag 20

## GRÜNER SMOOTHIE OF THE DAY!



### **Zutaten**

Saft von 2 Zitronen  
3 Stangen Sellerie  
150g rote Trauben  
2 Bund Petersilie

### **Zubereitung**

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.

# Tag 20

## MITTAGESSEN - Banoffee Ecken



### Zutaten

#### Boden

- 160g Hafermehl (mixe die Haferflocken im Mixer zu Mehl)
- 340g Karamellsauce (mixe 12 Datteln, 1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt und 250ml Wasser)
- 115g getrocknete klein gehackte Maulbeeren

#### Füllung

- 4 große reife zerdrückte Bananen
- 2 Esslöffel crunchy oder smoothie Erdnussbutter

#### Topping

- 1 Tafel vegane Schokolade (Milch oder dunkle Schokolade)

### Zubereitung

1. Vermische alle Zutaten für den Boden gut miteinander.
2. Lege den rohen Teig auf dein Backblech (mit Backpapier ausgelegt) und forme einen 1 cm dicken Boden. Stelle das Blech nun für 30 Minuten in den Gefrierschrank.
3. Rühre für die Banoffee-Creme die zerdrückten Bananen und die Erdnussbutter zusammen, bis sie creamyyy sind. Das allein ist schon so lecker, haha! Du kannst für diesen Schritt auch einen Mixer verwenden, aber mixe es nicht zuuu sehr.
4. Gib eine 2-3 cm dicke Bananenschicht auf den Boden und stelle das Blech für weitere 30 Minuten in den Gefrierschrank.
5. Schmelze die Schokolade (ich llllliebe die Marke ichoc) und gieße sie über die Bananenquadrate. Dann friere sie für weitere 15 Minuten ein. Gib vor dem Servieren noch eine Kugel Karamellsoße darüber, um dem Ganzen das gewisse Extra zu geben! HMMMM!

Ich esse etwa 3 Quadrate als vollständige Mahlzeit. Der Rest hält sich im Gefrierschrank einige Wochen lang. Ich lasse sie vor dem Verzehr 5-10 Minuten auftauen, denn ich liebe es, wenn die Banoffee-Creme zu schmelzen beginnt.



# Tag 20

## Abendessen - Creamy Paprika Pasta



### Zutaten

1 rote Paprika  
160g Cashews  
250ml Wasser  
1 Esslöffel Hefeflocken  
Saft einer Zitrone  
1 Esslöffel Apfelessig  
1 Esslöffel geräuchertes  
Paprikapulver  
1 Esslöffel italienische Kräuter  
1 Esslöffel Tomatenpaste  
Rosa Himalaya Salz  
Pfeffer

### PASTA

Ich verwende glutenfreie Pasta!  
Die ist viel leichter verdaulich  
und schmeckt köstlich. Für  
dieses Rezept würde ich 200g  
trockene Buchweizen Pasta  
verwenden.

### Zubereitung

- 1** Brate zu Beginn die Kirschtomaten mit den italienischen Kräutern bei mittlerer Hitze in einer antihafbeschichteten Pfanne an, füge das Tomatenmark hinzu und lasse es ein paar Minuten köcheln.
- 2** Koche die Nudeln nach Packungsanleitung.
- 3** Gib die Cashews, die rote Paprika, das Wasser, die Nährhefe, die Zitrone und die geräucherte Paprika in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Gib dann die Soße in die Pfanne, mische sie gut und lass sie köcheln.
- 4** Sobald die Nudeln fertig sind, rühre die Soße unter, streue etwas Salz, schwarzen Pfeffer und frisches Basilikum darüber und voila, die Nudeln sind fertig :-)

# Tag 21 - Übersicht

## WORKOUT

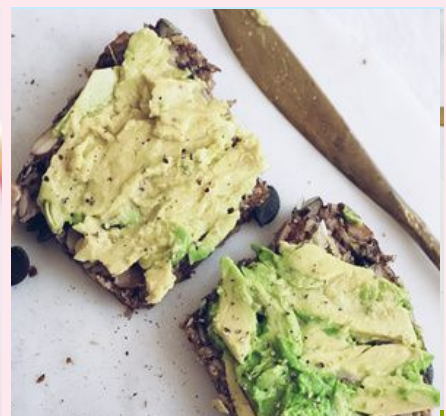
- Mache ein 45 Minuten FULL BODY WORKOUT von Instagram
- Gehe für 30-60 Minuten spazieren, um frische Luft zu schnappen

## SELF CARE

- Atme ein paar Mal tief durch
- Trinke 3 Liter Wasser
- Höre deinen Lieblingspodcast

## ESSEN

- Grüner Smoothie, Karamell-Pekannuss-Oatmeal, Avocado-Toast



# Tag 21

## GRÜNER SMOOOOTHIE OF THE DAYYY!



### Zutaten

2 Handvoll Spinat  
1/2 Fenchel  
Kleines Stück Ingwer  
200g gefrorene Blaubeeren  
250ml Wasser

### Steps

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer cremigen Masse.



# Tag 21

## MITTAGESSEN - Karamell Pekanuss Oatmeal



### Zutaten

170g Haferflocken  
500ml Wasser  
2 Esslöffel Pekanüsse  
2 Esslöffel Mandeln  
2 Esslöffel Kokoszucker  
1 Teelöffel Zimt  
170g Blaubeeren  
1 klein geschnittener Apfel  
2 Esslöffel Kakao Nibs  
1 Esslöffel Ahornsirup  
3 Medjool Datteln  
1 Esslöffel Erdnussbutter  
oder Mandelbutter

### Zubereitung

- 1** Koche zunächst die Haferflocken. Gib Wasser und Haferflocken in einen kleinen Topf und koche sie bei mittlerer Hitze ein paar Minuten lang, bis sie cremig sind.
- 2** Gib in der Zwischenzeit Mandeln, Pekannüsse und Kokosblütenzucker in eine antihaftbeschichtete Pfanne und röste sie ein paar Minuten lang, bis sie goldgelb sind.
- 3** Gib die Haferflocken in eine Schüssel und füge den in Scheiben geschnittenen Apfel, die Blaubeeren, die gerösteten Pekannüsse und Mandeln, Zimt, Kakaonibs, Datteln und Erdnussbutter hinzu. Träufle einen Teelöffel Ahornsirup darüber und fertig ist dein köstlicher, wärmender Haferbrei.
- 4** Ich liebe es, dass diese Haferflocken soo lecker sind, viele gesunde Fette, Proteine und Kohlenhydrate enthalten und mich ziemlich lange satt halten! SO YUM! :-)

[www.carolineschoice.com](http://www.carolineschoice.com)

# Tag 21

## Abendessen - Avocado Toast



### Zutaten

- 3 Esslöffel Flohsamen
- 2 Esslöffel Dattelpaste (püriere 3 Medjool Datteln und 3 Esslöffel Wasser)
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Rosa Himalaya Salz
- 250g Haferflocken
- 40g Hanfsamen
- 140g Sonnenblumenkerne
- 95g Kürbiskerne
- 75g Mandeln
- 25g gemahlene Walnüsse
- 90g Leinsamen
- 400ml Wasser

### Zubereitung

1. Gib zunächst alle trockenen Zutaten in eine Schüssel.
2. Füge die Dattelpaste und das Wasser hinzu und verrühre alles gut miteinander.
3. Stelle den Teig über Nacht (oder mindestens 3-4 Stunden lang) in den Kühlschrank, damit er fest wird. Auf diese Weise haben auch die Kerne Zeit zum Einweichen, was das Brot leichter verdaulich macht.
4. Fülle den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Brotform und backe ihn 60 Minuten lang bei 180 Grad Celsius.
5. Wichtig ist, dass du das Brot vollständig auskühlen lässt (mindestens 30 Minuten), bevor du es aus der Form nimmst.
6. Für das Avocado-Toast füge frische, reife und pürierte Avocado, Zitronensaft und etwas Pfeffer hinzu. Ich esse etwa 6 Scheiben als vollständige Mahlzeit.





Motivation gets you started.  
Habits keep you going!  
Well Done Guys :-)

~ *Caroline Geisler*

[www.carolineschoice.com](http://www.carolineschoice.com)



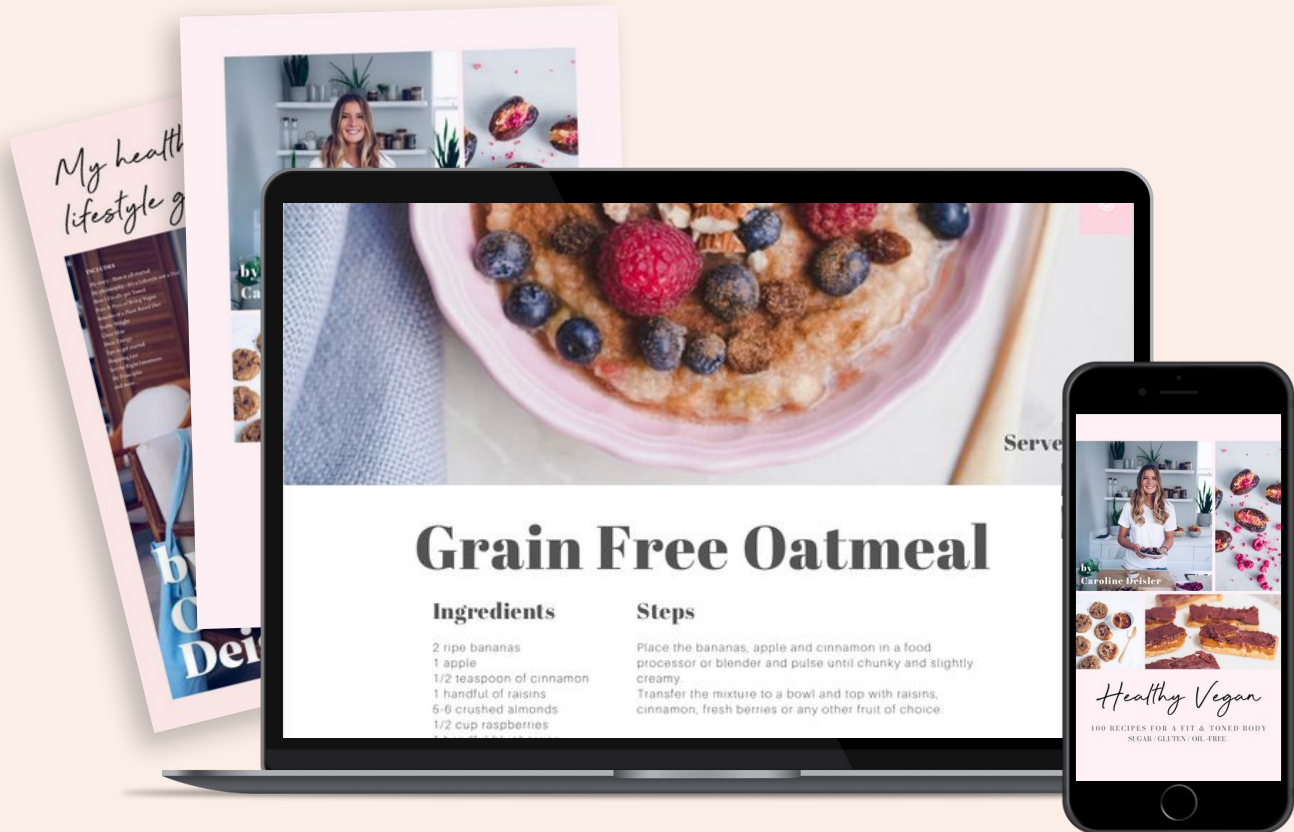
# Wie geht es weiter?

Vielen Dank, dass du meinem 21-Tage Plan gefolgt bist! Ich hoffe, du hast deine Mahlzeiten in vollen Zügen genossen und fühlst dich energiegeladener und ausgeglichener. Nutze das, was du in den letzten 3 Wochen gelernt hast und versuche, von nun an so viel wie möglich davon in deine tägliche Ernährung einzugliedern.



# Meine Reflektion der Challenge

**Du hast es bis zum Ende des 21 Tage VEGAN RESET geschafft! Wie fühlst du dich? Nutze den Platz unten, um mir deine Gedanken und dein Feedback mitzuteilen :-)** Ich kann es kaum erwarten zu hören, was du denkst.



# MEINE WEITEREN EBOOKS

KLICKE AUF DEN LINK UNTEN, UM MEIN KOCHBUCH  
MIT 100+ VEGANEN REZEPTEN UND MEINEN  
GESUNDEN LIFESTYLE GUIDE ZU KAUFEN.

[CAROLINESCHOICE.COM](https://www.carolineschoice.com)



[www.carolineschoice.com](https://www.carolineschoice.com)



# Reviews

★★★★★

Your fitness pancakes were incredible!!! This was the first recipe I tried from the ebook and I'm so excited to make snickers tomorrow with your live!! ❤️❤️

★★★★★

The snickers are DELICIOUS!! Ate them all and my kids loved them too!! Finally some healthy snacks for them that actually taste AMAZING!! 😂🙏

★★★★★

I just ate your blueberry cheesecake for lunch & made some mini's for my family later today, IT TASTES SO INCREDIBLY GOOD, and full of healthy fats which will keep me satisfied for quite a while, thank you Caroline!! ❤️

★★★★★

Hey, habe gerade deine veganen Snickers gemacht! Tausend Dank für das Rezept, die sind sooooo wahnsinnig lecker! 💕😊

All eure Feedbacks zu lesen, macht mich soo glücklich!!! Ich danke euch von ganzem Herzen!!

★★★★★

I just want to tell you that I have been eating all your sweets from the ebook and I LOVE them! I have been eating lots and haven't gained any weight. I feel so much better too because they are healthy! Thank YOU 🙏❤️

★★★★★

Just made the Chocolate Chip Cookies from your new eBook! They are soooooo yummy and take so little time to make! 😍 my boyfriend loves them too 😊

★★★★★

The vegan snickers are sooo delicious!! 😍😍 totally love them! + my mom says it's the best thing she has eaten in a while..including cheesecake. (100% non vegan approved) 😊💕

★★★★★

I had no idea something so healthy could be so good this is even better than regular carrot and probably any other cake / dessert I've ever had

Thank you for making these recipes so easy to follow with normal affordable guilt free ingredients ❤️