



10 Tage Herbst Reset

Entgifte deinen Körper und
werde fit für den Winter!
Weniger Zucker, mehr
Energie, eine bessere
Verdauung und strahlend
schöne Haut - here you come!

von Caroline Deisler

Schööön, dass du hier bist!



Mein Name ist Caroline, ich bin zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin und ernähre mich seit mehr als 8 Jahren gesund und vegan.

Meine Philosophie ist sehr einfach: Je naturbelassener, desto besser, kein raffinierter Zucker, keine Öle, kein Gluten und alles sehr schnell und einfach halten.

Sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben ist ein lebenslanger Ansatz, und dieser RESET wird dir so sehr helfen, wieder auf den richtigen Weg zu kommen und dich daran zu erinnern, wie gut man sich eigentlich fühlen KANN. Es ist die perfekte Zeitspanne, um gesündere Gewohnheiten zu entwickeln, deine Verdauung zu verbessern, etwas Gewicht zu verlieren, deine Haut strahlen zu lassen und dich erfrischt zu fühlen. Was du **heute** tust, hat Einfluss darauf, wie du dich morgen fühlst.

Das Beste an diesem Lebensstil ist der mentale Aspekt, denn die körperlichen Ergebnisse, besser, fitter und straffer auszusehen, werden sowieso kommen (YAYYY!!), aber der Bewusstseinswandel, den du erleben wirst, bringt dir so viel Leichtigkeit und Selbstvertrauen, dass du dich wie neu geboren fühlst. LETS GIVE IT A GO!! :)

Caroline Deisler

NUTRITIONIST | FITNESS ADVOCATE



www.carolineschoice.com



[@CarolineDeisler](#)

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.

Rezept Index

KLICHE AUF DAS
REZEPT, UM DIREKT ZUR
SEITE ZU GELANGEN

[Morning Hydration](#) [Bonus Rezepte](#)

Tag 1

[Grüner Smoothie](#)
[Reife Bananen & getrocknete Feigen](#)
[Kürbis Pancakes](#)
[Süßkartoffel Suppe](#)

Tag 2

[Grüner Smoothie](#)
[Crispy Äpfel & Medjool Datteln](#)
[Pflaumen Oatmeal](#)
[Kartoffelpüree](#)

Tag 3

[Grüner Smoothie](#)
[Kakis & Medjool Datteln](#)
[Apfelkuchen](#)
[Kürbis - Kichererbsen Curry](#)

Tag 4

[Grüner Smoothie](#)
[Feigen & Orangen](#)
[Aprikosen Kompott](#)
[Kartoffel - Kürbis Suppe](#)

Tag 5

[Grüner Smoothie](#)
[Obst Mahlzeit](#)
[Kürbis Oatmeal](#)
[Salat Mediterano](#)
[Kürbis Pasta](#)

Tag 6

[Grüner Smoothie](#)
[Obst Mahlzeit](#)
[Der beste Pflaumenkuchen](#)
[Einfache Kürbissuppe](#)

Tag 7

[Grüner Smoothie](#)
[Knackige Äpfel & Medjool Datteln](#)
[Gebackener Birnen Porridge](#)
[Einfaches Kürbis Chili](#)

Tag 8

[Grüner Smoothie](#)
[Obst Mahlzeit](#)
[Kürbis Brownies](#)
[Kürbis - Linsen Curry](#)

Tag 9

[Grüner Smoothie](#)
[Papaya & Äpfel](#)
[Kürbis & Feigen Salat](#)
[Ramen Suppe](#)

Tag 10

[Grüner Smoothie](#)
[Obst Mahlzeit](#)
[Kürbis Kuchen](#)
[Kürbis Energy Balls](#)
[Kartoffel Knödel](#)

Ein Neuanfang!

Der Herbst ist da und ein Wechsel der Jahreszeit ist immer die perfekte Zeit, um auch den Körper zu RESETen. Ich liebe die kuschelige Jahreszeit und alles, was sie mit sich bringt, und möchte, dass du diese Zeit des Jahres genießt, ohne dich gestresst zu fühlen oder Angst zu haben, deinen Sommerkörper zu verlieren. Jetzt ist absolut eine großartige Zeit, um auf wärmende, nährnde und sättigende Lebensmittel umzusteigen, die dich so befriedigen und es dir echt einfach machen, wieder in deine Bestform zu kommen!!! Selbst im Herbst liebe ich Obstgerichte zum Mittagessen und esse viele Medjool-Datteln, um den Heißhunger auf Süßes zu stillen. Ich habe für dich auch ein super leckeres, gesundes, süßes Mittagsrezept für jeden Tag mit saisonalen Zutaten zusammengestellt. Du kannst die Rezepte gerne nochmal kochen, wenn sie dir besonders gut schmecken. JUHUU! Auf gemütliche, gesunde und köstliche Herbsttage & auf die glücklichste Version von DIR!!



Das morgendliche Ritual



@CarolineDeisler

Ein paar tägliche Basics

1

Nach dem Aufwachen sind die ersten Stunden die perfekte Zeit, um den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Trinke 1-1,5 Liter von dem Detox Wasser. Ich liebe es, zwischen Zitronenwasser, Ingwerwasser oder einer Mischung aus beidem zu variieren. Das wirkt Wunder für Deine Verdauung.

2

Als nächstes solltest du etwa 500 ml frischen Selleriesaft trinken. Wenn du ihn wirklich nicht trinken kannst, keine Sorge, du kannst diesen Reset trotzdem durchführen und den Selleriesaft einfach weglassen. Versuche jedoch, dich an den Saft zu gewöhnen, denn er ist sehr vorteilhaft für deine Darmgesundheit, deine Verdauung und deine Haut. Um die Sache zu erleichtern, kannst du an einem Sonntag schon 7 Flaschen Selleriesaft zubereiten und sie einfrieren! Nimm sie einfach jeden Abend vor dem Schlafengehen heraus und stell sie zum Auftauen in den Kühlschrank.

3

Nach dem Wasser und dem Selleriesaft sollte dein Körper seinen natürlichen Stuhlgang haben. Keine Panik, wenn das nicht passiert, haha, das kommt schon noch!!! Jetzt wäre der perfekte Zeitpunkt, um deinen Körper zu bewegen, was auch dazu beiträgt, alles in deinem Dickdarm in Bewegung zu bringen. Selbst eines meiner 20-minütigen Workouts wird dir großartige Ergebnisse liefern - sowohl geistig als auch körperlich.

4

Nach dem Training ist es Zeit für einen grünen Smoothie! Wenn ich dir nur einen Tipp geben kann, dann den, dass du unbedingt deine grünen Smoothies trinken solltest. Das ist die stärkste Vitamin-, Mineral-, Protein- und Ballaststoffbombe! Wenn du regelmäßig grüne Smoothies trinkst, spürst und siehst du die Vorteile schon nach ein paar Tagen :))



A day on a plate

WHAT I EAT IN A DAY



Der 10 Day FALL DETOX enthält jeden Tag mindestens 3 Rezepte, insgesamt 35 gesunde vegane Rezepte. Du folgst meinem persönlichen Lebensstil, der vegan, ohne raffinierten Zucker, ohne verarbeitete Öle und ohne Gluten ist.



Du hast die Möglichkeit, Intervallfasten zu betreiben, indem du nur den Selleriesaft am Morgen trinkst und später den grünen Smoothie zum Mittagessen dazu gibst. Wenn du jedoch früher hungrig bist, kannst du den Selleriesaft und den grünen Smoothie am Morgen mit etwas frischem Obst zu dir nehmen. Ein paar Orangen, reife Bananen, Kaki, Äpfel oder Datteln sind ein toller morgendlicher Energieschub und perfekt als erste Mahlzeit, um die Verdauung anzukurbeln.



Ich habe eine große Einkaufsliste für die 10 Tage erstellt, um es dir so einfach wie möglich zu machen. Das Einzige, was ich versuchen würde, alle paar Tage frisch zu besorgen, ist das Blattgemüse für deine Smoothies und Salate, da es sich nicht so lange hält.



Alle meine Rezepte sind SCHNELL & EINFACH zuzubereiten und bestehen aus einfachen Vollwertzutaten. Für mich müssen die Dinge einfach und lecker sein, um nachhaltig zu sein.

WHAT I EAT IN A DAY



Jedes Rezept ergibt eine Portion und basiert auf der Menge, die ich persönlich essen würde. Wenn du 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 Mittagessen süßer ist und sich mehr auf roh-vegane Rezepte und viel frisches Obst konzentriert. Leichtes bis schweres Essen ist das BESTE für deine Verdauung. Und wenn du tagsüber deinen süßen Zahn befriedigst, hast du nachts keinen Heißhunger auf Zucker.



Wenn ein oder zwei Rezepte zu deinen Favoriten werden, kannst du sie gerne wiederholen. An manchen Tagen esse ich genau das Gleiche wie am Vortag, was völlig in Ordnung ist und für mich super gut funktioniert! Das Wichtigste ist, dass dieser Lebensstil für dich EINFACH ist und dir Spaß macht :)



Versuche, zwischen dem Ende des Abendessens und dem Schlafengehen 2 Stunden Zeit zu lassen, um bestmöglich schlafen zu können. So hat dein Körper genug Zeit, um richtig zu verdauen, bevor du ins Bett gehst.

Intervallfasten



Wenn du nicht wirklich frühstückst, normalerweise später zu Abend isst oder morgens einfach keinen großen Hunger hast, kannst du meine Reset-Mahlzeitenpläne durchaus nutzen, um Intervallfasten zu praktizieren. Ich würde das Fasten nicht empfehlen, wenn du versuchst, deine Periode zurückzubekommen, schwanger bist, versuchst, schwanger zu werden oder irgendeine Art von hormonellem Ungleichgewicht hast. Außerdem hat der Körper kurz vor der Periode oft ein großes Verlangen nach mehr Kalorien, was kein guter Zeitpunkt zum Fasten ist. Ich persönlich liebe es Intervall zu fasten, aber ich bin dabei nicht dogmatisch und richte mich immer danach, wie ich mich an diesem Tag fühle. Ich glaube zwar, dass es Vorteile hat, und es ist ein tolles Gefühl, meiner Verdauung morgens eine längere Pause zu gönnen, aber es ist definitiv nicht für jeden Tag geeignet und sollte nicht zu viel Stress bedeuten.

Bei all meinen 10-Tage-Resets beginnt man den Tag mit Trinken, was **IMMER** an erster Stelle stehen sollte, egal ob man Intervall fastet oder nicht.

Wenn du aufwachst und dich hungrig fühlst oder bereits ein frühmorgendliches Training hinter dir hast, trinke trotzdem zuerst deinen Selleriesaft und nimm dann eine Mono-Obstmahlzeit zu dir. Obst auf leeren Magen ist unglaublich hilfreich, um den Verdauungstrakt zu durchlaufen. Du kannst den grünen Smoothie etwas später trinken und im Laufe des Tages weitere frische Früchte zu dir nehmen oder eines der leckeren süßen Mittagsrezepte zubereiten. Bei diesem Reset geht es vor allem darum, **DEINE** Routine zu finden und dir dabei maximale Unterstützung zu geben. Ich möchte, dass du das findest, was am besten funktioniert und **DICH** am glücklichsten macht.

Mittagessen Option 1 oder 2?



In all meinen 10-Tage-Reset-Plänen biete ich dir die Möglichkeit, eine Obstmahlzeit zum Mittag zu essen, denn das ist echt der einfachste Weg, um sich unterwegs gesund zu ernähren oder wenn du super beschäftigt bist. Frisches, reifes Obst braucht keine Vorbereitungszeit und wird dich so zufrieden machen. Achte nur darauf, dass du nicht nur einen Apfel isst, sondern 4-5 Äpfel und Medjool-Datteln oder andere Früchte.

Die Menge an frischen Früchten oder Datteln sollte etwa 800 bis 1000 Kalorien betragen. Normalerweise esse ich etwa 3-4 Orangen, 3-4 Kaki und einige Medjool-Datteln, sobald ich wieder Hunger habe. Das hält mich glücklich und satt bis zum Abendessen, wo ich all mein Gemüse und Grünzeug zu mir nehme.

Die Rezepte von Lunch Option 2 sind die perfekte Kombination aus köstlichen Herbstrezepten mit saisonalen Zutaten, die einfach SOOO GESUND sind. Man isst UND kommt gleichzeitig in Bestform - YAYYYY!!! Als ich jünger war, drehte sich im Herbst alles um Pflaumenkuchen (wir hatten 2 Pflaumenbäume), Apfelkuchen und alles Süße! Und obwohl es so leeeeecker war, fühlte ich mich wegen des ganzen Zuckers in diesen Leckereien nicht so gut. Jetzt können wir all diese köstlichen "comfort Foods" genießen UND uns gleichzeitig gut fühlen, was eine echte Win-Win-Situation ist. Besonders in dieser Jahreszeit, in der die meisten Menschen ein paar Pfunde zunehmen. Du wirst dich so zufrieden fühlen, dass du keine Herbst Leckereien verpasst und tatsächlich das Beste aus der Herbstsaison machst. Du kannst diesen Reset auch mehrmals durchführen, indem du dein Mittagessen umstellst. Wenn du versuchst, deine Periode zurückzubekommen, solltest du auf jeden Fall jeden Tag frisches Obst und das Mittagsrezept essen.



Anpassungen während der Schwangerschaft

Herzlichen Glückwunsch an alle schwangeren Frauen, die ihren Körper und ihr Baby mit den gesündesten Lebensmitteln verwöhnen wollen. Ich habe mich, als ich versucht habe, schwanger zu werden, an meine Ernährungspläne gehalten und halte mich auch jetzt in der Schwangerschaft noch an dieselbe Diät - nur mit ein paar kleinen Änderungen hier und da.

Ich starte in den Tag mit Wasser, grünem Saft und einem großen Teller mit frischen Früchten. Darauf habe ich an den meisten Tagen Lust, und es hat meiner Verdauung immer seeeehr gut getan. Mach dir keine Sorgen, wenn dir bei Selleriesaft übel wird - lass ihn dann einfach weg. In den ersten 12 Wochen war mir ziemlich übel und ich hatte keinen großen Appetit auf Grünzeug. Deshalb war es mit den grünen Smoothies viel einfacher, etwas Grünzeug zu mir zu nehmen, und mit frischem Obst habe ich mich eh immer am allerbesten gefühlt.

Man muss nicht für zwei essen, aber wir brauchen in der Schwangerschaft mehr Kalorien, und ich habe auch mehr gesunde Fette gegessen. Am einfachsten ist es, wenn du eines meiner süßen Rezepte aus meinen anderen Rezept-Ebooks in deinen Reset-Tag einbaust. Bereite ein paar davon über das Wochenende zu und halte etwas im Kühlschrank bereit, für den Fall, dass du es brauchst. Ich würde auch empfehlen, zusätzlich zu den Mahlzeiten an diesem Reset-Tag gedämpfte Kartoffeln, Süßkartoffeln oder ein anderes Rezept aus meinen anderen Ebooks zu essen, falls du noch Hunger haben solltest.

WIE DU AM BESTEN WÄHREND DIESES RESETS ABNIMMST

1

Um Gewicht zu verlieren, musst du ein Kaloriendefizit haben, egal welche Diät du machst. Die gute Nachricht ist, dass es bei dieser Ernährungsweise viel einfacher ist, ein Kaloriendefizit zu erreichen, da du Lebensmittel mit dem höchsten Volumen und dem niedrigsten Kaloriengehalt isst, die dich satt und zufrieden machen. Die ideale Mitte ist ein leichtes Kaloriendefizit über einen langen Zeitraum, so dass es sich nicht so anfühlt, als würdest du groß verzichten müssen. Ich würde empfehlen, diesen Reset ein paar Mal zu machen oder mit meinen anderen Reset-Mahlzeitenplänen fortzufahren, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Du wirst in der Lage sein, in 10 Tagen Gewicht zu verlieren, aber du willst weitermachen, um es zu halten. Der Hauptgrund, warum Menschen bei der Gewichtsabnahme scheitern, ist weil sie zu viel verzichten, dass sie dann am Ende viel zu viel essen und noch mehr Gewicht zunehmen. Das wird hier nicht der Fall sein, da du deinem Körper genau das gibst, was er braucht, indem du das ganze Ungesunde weglässt, was dir automatisch helfen wird, ein Kaloriendefizit zu erreichen, ohne Kalorien zu zählen oder überhaupt viel darüber nachzudenken.

2

Ich würde auf jeden Fall empfehlen, sich mehr auf saftige Früchte wie Melonen, Orangen, Pfirsiche, Äpfel, Kiwis, Mangos, Kakis zu konzentrieren - wirklich alle Früchte der Saison!!! Diese Früchte haben weniger Kalorien und ein höheres Volumen als z. B. Medjool-Datteln, was dazu führt, dass man satter ist, aber weniger isst. Ich würde Datteln immer noch als Snack essen, wenn man Lust auf etwas Süßes hat, oder als Mittagessen an kälteren Tagen, wo man sich zwischen Mittagessen Option 1 oder 2 entscheidet. Diese sind beide großartig für die Gewichtsabnahme, aber ich würde sagen, dass die meisten Menschen Obst nicht als vollwertige Mahlzeit betrachten und es besser ist, das Rezept für Mittagessen Option 2 zu machen. Ich fühle mich so gut, wenn ich 1-2 Honigmelonen, 5-6 Bananen und ein paar Datteln etwas später esse, aber ich verstehe vollkommen, dass man sich bei der Zubereitung einer Mahlzeit zufriedener fühlt. Setze dich auf jeden Fall immer hin und sei bei deinen Mahlzeiten ganz präsent. Genieße jeden Bissen, tue deinem Körper einen Gefallen und iss nicht in Eile. Das macht einen großen Unterschied :-)

CALORIES PER POUND	CALORIE DENSITY WEIGHT LOSS KEY	
100 CALS.	VEGETABLES (NON-STARCHY)	GO
300 CALS.	FRUIT	↑
400 CALS.	POTATO, CORN, SQUASH, OATS	
500 CALS.	WHOLE GRAINS, RICE, PASTA	
600 CALS.	BEANS & LEGUMES	EAT
750 CALS.	AVOCADOS	↓
1200 CALS.	ICE CREAM	
1400 CALS.	BREAD/BAGELS/WRAPPS	STOP
1600 CALS.	CHEESE, DRY CEREAL	
1800 CALS.	SUGAR, CRACKERS, POPCORN	
2500 CALS.	CHOCOLATE	
2800 CALS.	NUTS, SEEDS, BUTTERS, TAHINI	
4000 CALS.	ALL OILS, OIL-POPPED POPCORN	

Meine Workouts

Meine Reset-Mahlzeitenpläne und Workouts gehen Hand in Hand und sind das beste Rezept für den Erfolg. Du wirst dich so gut genährt und glücklich fühlen, dass du automatisch deinen Körper bewegen willst. Meine Workouts sind eine Mischung aus Cardio-, Pilates- und Krafttraining, damit du lange, schlanke und straffe Muskeln bekommst, ohne dich jemals gestresst zu fühlen. Es geht darum, mit deinem Körper zu arbeiten und nicht gegen ihn. Ich sage immer, dass man sich mit "real treats" gut fühlt, und genau das ist es, was dieser Lebensstil für mich bedeutet!!! Ich belohne mich also tagtäglich :-)

Hunderte von Workouts und wöchentlichen Trainingsplänen findest du auf meinem Instagram :)



savory_sweet_and_sandy

So good! Got back into your workouts too 😍😍



may15458

Amazing, feeling happier and energised already 😊💕🔥

LOVED the apple pie jar today! 🥰 it passed a lot since I was used to ate apples everyday, but today I re-discovered them in a special way! thank you caro

WAS IHR ÜBER MEINE RESET PLÄNE SAGT



nicky.aranda

2nd day and I already feel great 😊😊

Huhu Ergeeeebnisse...!

10 Tage scheinen nicht lang zu sein, aber es ist lang genug, um Ergebnisse zu erzielen, und wer weiß, vielleicht fühlst du dich am Ende so gut, dass du dich weiter so ernährst und es wiederholst. Um sich selbst zu motivieren, mache an Tag 1 ein Foto von dir und schreibe auf, wie du dich fühlst. Mal sehen, wie sich das an Tag 10 ändert! Sei so detailliert wie möglich, notiere dir z. B. Schlaf, Verdauung, Stimmung, Stress, Glückslevel, Energie, Fitness usw.! Ich kann es kaum erwarten, davon zu hören! Tagge mich @carolinedeisler in deinen Transformationsgeschichten!

Vorher

Nachher

Tägliche Checkliste ✓

Tag 1

Tag 6

Tag 2

Tag 7

Tag 3

Tag 8

Tag 4

Tag 9

Tag 5

Tag 10

10 TAGE HERBST RESET

@CarolineDeisler

*time to feel
your best*

www.carolineschoice.com

10 TAGE HERBST RESET

@CarolineDeisler



www.carolineschoice.com



IT'S DATE
O'CLOCK



@CarolineDeisler

Shopping Liste



SELLERIESAFT

10 Staudensellerieköpfe

GRÜNE SMOOTHIES

9 Staudenselleriestangen

5 Handvoll Blattspinat

2 Blätter Kohl

8 Blätter Mangold

4 Blätter Regenbogenmangold

3 Bund Petersilie

1 Kopf Fenchel

11 Blätter Grünkohl

1 Salatgurke

5 gefrorene Bananen

160g gefrorene Beeren

600g frische oder gefrorene Mango

200g gefrorene Erdbeeren

6 Medjool-Datteln

240g gefrorene oder frische Ananas

3 Stück Ingwer

8 Zitronen

Buchweizenmehl

75g Haferflocken

Currypulver

Kurkumapulver

Chilipulver

Kreuzkümmel

Kokos-Aminos

Cashewnüsse

30g Pekannüsse

8 Paranüsse

gekochte Kastanien

2 Esslöffel getrocknete Kokosnuss

Vanillepulver-Extrakt

14 Süßkartoffeln

19 mittelgroße Kartoffeln

4 Stängel Staudensellerie

12 Karotten

2 Stangen Lauch

2 Kambocha-Kürbisse

4 Butternutkürbisse

10 getrocknete Shiitake-Pilze

14 Knollenblätterpilze

5 Zwiebeln

2 rote Zwiebeln

3 Handschuhe Knoblauch

2 kleine Stücke Ingwer

200g Kichererbsen

160g Tomaten

160g gewürfelte Tomaten

60g Mais aus der Dose

80g rote Kidneybohnen aus der Dose

2 rote Paprikaschoten

2 Köpfe Brokkoli

1 Avocado

160g gefrorene Erbsen

1/2 Zucchini

2 Köpfe Baby-Romana

Schnittlauch

Petersilie

2 Handvoll Rucola

frischer Koriander

4 Stangen Staudensellerie

1 Handvoll frisches Basilikum

200g trockener brauner Reis

150 g Penne (brauner Reis,

Kichererbsen- oder

Buchweizennudeln)

Buchweizen-Ramen-Nudeln

170g Quinoa

4 Würfel Gemüsebrühe

100g getrocknete gelbe Linsen

Kürbiskerne

Himalaya-Salz

italienische Kräuter

240ml Kokosnussmilch

Tomatenmark

30g Granatapfelkerne

7 frische Feigen

Kokosnuss-Aminosäuren oder

Tamari

Schwarze Sesamkörner

WASSER

geschnittene Gurke

100% reines Aloe-Vera-
Gel

frisch geriebener Ingwer

Limette

Minze

Mittagessen Option 1

10 Bananen

20 getrocknete Feigen

30 frische Feigen

14 Äpfel

40 Medjool-Datteln

8 Kakis

8 Orangen

10 goldene Kiwis



ODER jede andere reife

Frucht

die du zur Verfügung

hast :)



Shopping Liste

SELLERIESAFT

10 Staudensellerieköpfe



GRÜNE SMOOTHIES

9 Staudenselleriestangen
5 Handvoll Blattspinat
2 Blätter Kohl
8 Blätter Mangold
4 Blätter Regenbogenmangold
3 Bund Petersilie
1 Kopf Fenchel
11 Blätter Grünkohl
1 Salatgurke
5 gefrorene Bananen
160g gefrorene Beeren
600g frische oder gefrorene Mango
200g gefrorene Erdbeeren
6 Medjool-Datteln
240g gefrorene oder frische Ananas
3 Stück Ingwer
8 Zitronen

Buchweizenmehl
75g Haferflocken
Currypulver
Kurkumapulver
Chilipulver
Kreuzkümmel
Kokos-Aminos
Cashewnüsse
30g Pekannüsse
8 Paranüsse
gekochte Kastanien
2 Esslöffel getrocknete Kokosnuss
Vanillepulver-Extrakt
14 Süßkartoffeln
19 mittelgroße Kartoffeln
4 Stängel Staudensellerie
12 Karotten
2 Stangen Lauch

22 Kambocha-Kürbisse
4 Butternusskürbisse
10 getrocknete Shiitake-Pilze
14 Knollenblätterpilze
5 Zwiebeln
2 rote Zwiebeln
3 Handschuhe Knoblauch
2 kleine Stücke Ingwer
200g Kichererbsen
160g Tomaten
160g gewürfelte Tomaten
60g Mais aus der Dose
80g rote Kidneybohnen aus der Dose
2 rote Paprikaschoten
2 Köpfe Brokkoli
1 Avocado
160g gefrorene Erbsen
1/2 Zucchini
2 Köpfe Baby-Romana
Schnittlauch
Petersilie
2 Handvoll Rucola
frischer Koriander
4 Stangen Staudensellerie
1 Handvoll frisches Basilikum
200g trockener brauner Reis
150 g Penne (brauner Reis, Kichererbsen- oder Buchweizennudeln)
Buchweizen-Ramen-Nudeln
170g Quinoa
4 Würfel Gemüsebrühe
100g getrocknete gelbe Linsen
Kürbiskerne
Himalaya-Salz
italienische Kräuter
240ml Kokosnussmilch
Tomatenmark
30g Granatapfelkerne
7 frische Feigen
Kokosnuss-Aminosäuren oder Tamari
Schwarze Sesamkörner

IT'S DATE
O'CLOCK



DRINK
MORE



WASSER
geschnittene
Gurke
100% reines Aloe-
Vera-Gel
frisch geriebener
Ingwer
Limette
Minze



Mittagessen Option 2

2 Kabocha-Kürbisse
1 große Süßkartoffel
130g Hafermehl
Buchweizenmehl
Kakao-Pulver
Kürbis-Gewürz
Chiasamen
80g Hirse
100g Hafer
Rosinen
Zimt
Pistazien
30g Pekannüsse
Vanille
Ahornsirup
Backpulver
Kokosnusszucker
Vanillepulver-Extrakt
80g dunkle Schokoladenstückchen
gemahlene Mandeln
gemahlene Leinsamen
Mandelbutter
Erdnussbutter
Cashewbutter
54 Medjool-Datteln
6 Bananen
13 Pflaumen
5 Äpfel
8 Aprikosen
2 Birnen
1 Handvoll Mirabellen
2 Zitronen



Tag 1-10 Morning Hydration



Detox Wasser

TIPP: Berechne dein Zitronenwasser am Abend vorher zu. So hast du es am nächsten Morgen fertig und trinkst es, ohne überhaupt daran zu denken, und die Zitrone hat Zeit, sich im Wasser aufzulösen. Andere Dinge, die du hinzufügen kannst, um dein Wasser am Morgen aufzupeppen, sind:

- In Scheiben geschnittene Gurke
- 100% reines Aloe-Vera-Gel
- Frisch geriebener Ingwer
- Limette
- Minze



Selleriesaft

Zutaten

1 Stange Sellerie

Zubereitung

Entsafter: Entsaftete einen Kopf Staudensellerie.

Mixer: Hacke den Sellerie, gib ihn mit 250ml Wasser in den Mixer und püriere ihn cremig. Verwende einen Nussmilchbeutel und gieße den pürierten Sellerie durch den Beutel, indem du ihn mit deinen Händen auspresst. Voilà, der Selleriesaft ist fertig :)

Tag 1 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 1

Grüner Smoothie



Zutaten

1 Handvoll Stangensellerie
2 Handvoll Blattspinat
2 Blätter Mangold
1 gefrorene Banane
Eine Handvoll gefrorene oder frische Ananas
250ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Notiz

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 1 - Mittagessen - Option 1



Reife Bananen & Getrocknete Feigen

Zutaten

3-4 reife und fleckige Bananen
10 getrocknete Feigen

Notiz

Bananen sind eines der besten FITNESS-NAHRUNGSMITTEL. Sie sind eine großartige Quelle für Kalium. Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass der Körper bei Kaliummangel Wasser einlagert. Deshalb werden Menschen durch den Verzehr von reifen Früchten super schlank und straff. Kalium hilft dem Körper, Wasser in die Zellen zu transportieren. Wenn der Natriumspiegel höher ist als der Kaliumspiegel, kann das Wasser nicht in die Zellen eindringen, und der Körper sieht "aufgeblasener" aus. Bananen und getrocknete Feigen sind SOOO sättigend und halten den Heißhunger auf Süßes in Schach, weil sie hochwertigen natürlichen Zucker enthalten. Sie sind außerdem reich an Ballaststoffen (hallöchen, gute Verdauung), liefern schnell Energie und sind leicht unterwegs zu essen. Das Schöne an diesen köstlichen Obst Mahlzeiten ist, dass du eine ziemlich große Menge essen kannst und in deine Bestform kommst! Achte darauf, dass du zuerst reife Bananen isst, sie ein wenig verdauen lässt und dann deine getrockneten Feigen isst. ODER iss mehr Bananen und lass die getrockneten Feigen weg, wenn du keine guten findest. Halte Ausschau nach Bio-Feigen, die frei von Schwefel sind.



Tag 1 - Mittagessen - Option 2

Kürbis Pancakes

@CarolineDeisler



Zutaten

90g Hafermehl
1/2 Teelöffel Kürbisgewürz oder Zimt
1 Teelöffel Backpulver
120g Kürbispüree (gedünsteter Kürbis)
2 Medjool-Datteln
120ml Wasser (oder Mandelmilch)
1 Banane
1 Esslöffel Kokosblütenzucker

TOPPINGS

6 Medjool-Datteln
240ml Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
1 Teelöffel Zimt

Zubereitung

- 1 Gib das Hafermehl, die Gewürze und das Backpulver in eine Schüssel und mische es gut.
- 2 Gib das Kürbispüree, die Medjool-Datteln und das Wasser (oder Mandelmilch) in einen Mixer und püriere es zu einer homogenen Masse
- 3 Gib die Cream zur Mehlmischung und verrühre sie gut. Forme einen Pfannkuchen in der Pfanne und lege ein paar Bananenscheiben auf jeden. Streue etwas Kokosblütenzucker darüber, das ist ein absolutes Highlight und macht sie soooo lecker. Backe sie auf jeder Seite etwa 3 Minuten lang.
- 4 Toppe diese leckeren Pfannkuchen mit meiner Lieblings-Karamellsauce, indem du Datteln, Wasser und Vanille in einen Mixer gibst und so lange pürierst, bis alles cremig ist.

Tag 1 - Abendessen

SÜSSKARTOFFEL SUPPE



Zutaten

2 kleine Süßkartoffeln
4-5 mittelgroße normale Kartoffeln
4 Stangen Staudensellerie
1 Lauch
1 Liter Wasser
optional: 1/2 Würfel Gemüsebrühe
2-3 Karotten

Zubereitung

1. Schäle die Süßkartoffeln und die Kartoffeln und schneide sie in Würfel.
2. Bringe das Wasser zum Kochen und schneide in der Zwischenzeit die Selleriestangen und den Lauch klein.
3. Gib alle Zutaten in den Topf und lass es bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln.
4. Gib die Hälfte der Mischung in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig ist. Gieße alles zurück in den Topf und ENJOYYYYY! Ich liebe es, ein paar italienische Kräuter darüber zu streuen.



Tag 2 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 2

Grüner Smoothie



Zutaten

1 Handvoll Stangensellerie
1 Handvoll Spinat
2 Blätter Regenbogenmangold
160g gefrorene Beeren
2 Medjool-Datteln
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Notiz

Grüüüne Smoothies!!! Das nahrhafteste Kraftpaket überhaupt :-)) Ihr wisst, wie sehr ich sie liebe, und sie werden eure Gesundheit wirklich verändern. Diese Portion ergibt etwa 2 volle Gläser (man sollte auf jeden Fall beide nehmen). Ich wasche mein Grünzeug am liebsten vorher und bewahre es in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Auf diese Weise brauche ich nur etwa 5 Minuten, um meinen grünen Smoothie zuzubereiten.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagsrezept isst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach deiner Mahlzeit trinkst.

Tag 2 - Mittagessen - Option 1



Knackige Äpfel & Medjool Datteln

Zutaten

3 knackige, saftige Bio-Äpfel
10 Medjool-Datteln
(ODER so viele, wie du magst)

Notiz

Ich liiiiiebe alle Arten von Äpfeln und esse phasenweise die süßeren wie Fuji und Gala, aber ich habe auch Phasen, in denen ich die sauren grünen Äpfel liebe. Ich kaufe immer Bio-Äpfel, da konventionelle Äpfel mit Wachs behandelt werden und einfach zu perfekt aussehen, wenn du weißt, was ich meine hahah. Es gibt nichts Besseres als den saftigen, knackigen Geschmack von Äpfeln, und sie sind ein wahres Superfood für das Gehirn und den Verdauungstrakt. Sie eignen sich auch hervorragend zum Abnehmen, da sie als natürlicher Appetitzügler wirken.

Ich liebe es, sie mit Medjool-Datteln zu kombinieren (iss zuerst die Äpfel, dann die Datteln für eine optimale Verdauung). Äpfel sind das ganze Jahr über ein idealer Snack für unterwegs und zum Mitnehmen zur Arbeit. Wenn ich gute Bon Bon-Datteln finde, gönne ich mir diese anstelle der normalen Medjool-Datteln. Sie sind zwar etwas teurer, aber man sollte ein Auge darauf haben, denn sie sind superweich und schmecken einfach himmlisch. Achte darauf, dass du nicht nur 2-3 Datteln isst, du willst ja satt werden! :-)



Tag 2 - Mittagessen - Option 2



Pflaumen Oatmeal

Zutaten

- 6-7 Pflaumen
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Kokosblütenzucker
- 1 Esslöffel Chiasamen

- 40g Haferflocken
- 360ml Wasser
- 1-2 Esslöffel Rosinen
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

- 3 Medjool-Datteln
- 120ml Wasser

- optional: 1-2 geriebene Äpfel

Zubereitung

- 1 Halbiere die Pflaumen und entferne die Kerne. Gib die Pflaumen, den Zimt und den Kokosblütenzucker in einen Topf und lass es bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln. Füge bei Bedarf 1-2 Esslöffel Wasser hinzu. Rühre gegen Ende 1 Esslöffel Chiasamen unter und stelle es beiseite.
- 2 Gib in der Zwischenzeit Haferflocken und Wasser in einen Topf und lass es ca. 5 Minuten köcheln. Gib dann Rosinen, Vanille und Zimt hinzu und lass es noch ein paar Minuten köcheln, bis es ganz cremig ist. HMMM!
- 3 Ich mag es gerne etwas süßer mit meiner einfachen Karamellsauce. Gib dafür 3 entsteinte Medjool-Datteln und 120ml Wasser in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
- 4 Gib alles zusammen in den Mixer und genieße diese wärmende und nährnde Mahlzeit! Einfach himmlisch! Ich liebe es auch, noch 1-2 geriebene Äpfel dazuzugeben, damit es noch knackiger und saftiger wird.

Tag 2 - Abendessen



KARTOFFEL PÜREE

Zutaten

5-6 mittelgroße Kartoffeln
1 Teelöffel rosa Himalaya-Salz
2 in Streifen geschnittene Karotten
250ml Kartoffelkochwasser
fein gehackter Schnittlauch oder fein gehackte Petersilie
Schwarzer Pfeffer

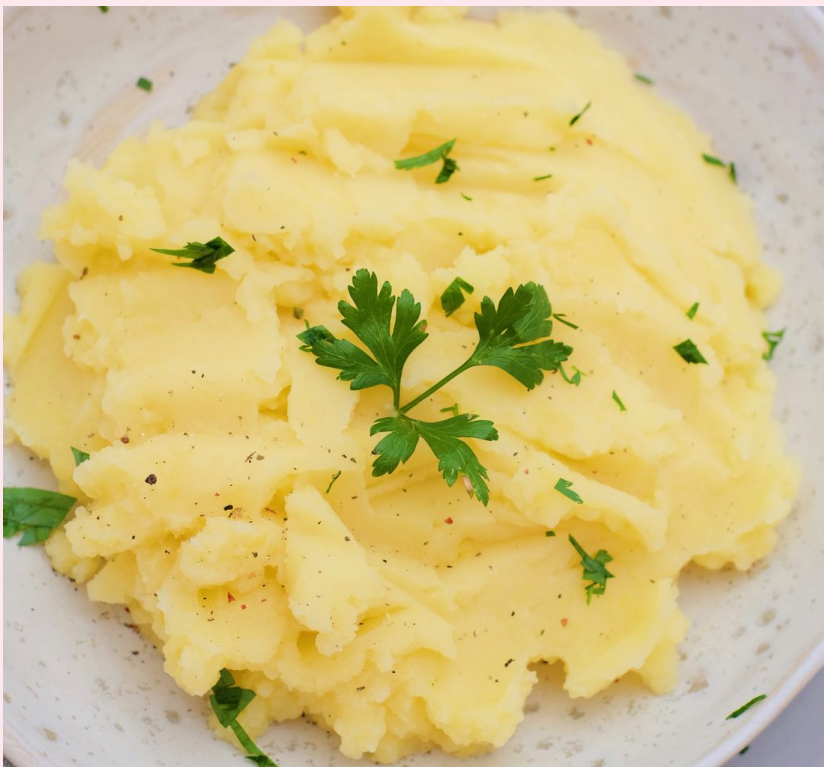
SOÛE

500ml Gemüsebrühe
4 getrocknete Shiitake-Pilze
1/2 gewürfelte Zwiebel
1 Esslöffel Kokos-Aminos
2 Esslöffel Buchweizenmehl
1 Teelöffel italienische Kräuter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

35g eingeweichte Cashewnüsse

Zubereitung

1. Schäle die Kartoffeln, gib sie in einen Topf mit kochendem Wasser, salze sie und koche sie bei mittlerer Hitze für 25 Minuten. Gib in den letzten 10 Minuten die Karotten dazu, so brauchst du nur einen Topf. Wichtig! Hebe 240ml des Kochwassers für später auf. :)
2. Weiche die getrockneten Shiitake-Pilze 10 Minuten lang in der Gemüsebrühe ein.
3. Brate in der Zwischenzeit die gehackte Zwiebel 5-6 Minuten in einer Pfanne an, füge Coco Aminos, Buchweizenmehl, getrocknete Kräuter, Salz, Pfeffer, die eingeweichten Pilze und die Gemüsebrühe hinzu und lass alles etwa 20 Minuten köcheln.
4. Gib die Soße zusammen mit den Cashews in einen Mixer und püriere es, bis alles cremig ist.
5. Sobald die Kartoffeln gar sind, gib sie mit 240ml des Kochwassers in eine Schüssel und zerdrücke sie mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel (nicht pürieren).
6. Richte das Kartoffelpüree und die Karotten mit der Soßensauce und frischem Schnittlauch oder Petersilie an und genieße es! SO SO SO YUM!!!!



Tag 3 Übersicht



ODER

SNACK



Tag 3

Grüner Smoothie



Zutaten

1 Strauß Petersilie
2 Blätter entstielter Grünkohl
200g frische oder gefrorene Mango
500ml Wasser
Kleines Stück Ingwer

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du deinen grünen Smoothie am Morgen in 2 Minuten zubereiten kannst.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Tag 3 - Mittagessen - Option 1



Kakis & Medjool Datteln

Zutaten

4-5 Kakis
10 Medjool-Datteln

Notiz

ICH LIEBE PERSIMONS!! Sie sind sooo süß, weich und köstlich und tun dir einfach soooo gut! Nutze die Saison und genieße sie, so oft du kannst. Ich liebe es auch, Persimons mit ein wenig Vanille zu mixen. Daraus entsteht dieser köstliche Vanillepudding, der einfach himmlisch ist.

Medjool-Datteln sind perfekt, wenn man sie etwas später isst, um sich satt zu fühlen. Der regelmäßige Verzehr von Datteln hilft wirklich am meisten dabei, später am Tag keinen Heißhunger auf Süßes zu haben.

Tag 3 - Mittagessen - Option 2

APFELKUCHEN

@CarolineDeisler



Zutaten

45g Hafermehl
2 Esslöffel gemahlene Mandeln
1 Esslöffel gemahlene Leinsamen
3 Esslöffel Wasser
1 gehäufter Esslöffel Mandelbutter

KARAMELL

12 Medjool-Datteln
240ml Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

1 Teelöffel Zimt
2-3 geschälte und in Scheiben
geschnittene Äpfel

Zubereitung

- 1** Mahle die Leinsamen und weiche sie 10 Minuten lang in 3 Esslöffeln Wasser ein.
- 2** Gib für die Karamellsoße entsteinte Datteln, Wasser und Vanille in einen Mixer und püriere alles, bis es cremig ist.
- 3** Um den Boden herzustellen, vermische die Haferflocken, die gemahlene Mandeln, die Leinsamenmischung, 2 Esslöffel der Karamellsauce und 1 gehäufter Esslöffel Mandelbutter in einer Schüssel und rühre alles gut durch. Decke den Teig mit einem Küchentuch ab und lasse ihn 30 Minuten lang im Kühlschrank fest werden, bevor du ihn flach ausrollst. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 4** Schäle die Äpfel und schneide sie in Spalten, gib 4-5 EL Karamellsauce und 1 TL Zimt dazu und vermische alles gut. Lasse das Ganze in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten köcheln. Die perfekte Zeit, um eines meiner schnellen Workouts zu machen oder das Abendessen vorzubereiten! ;-)))
- 5** Lege die Äpfel in die Backform, gib weitere 2-3 EL Karamellsauce darüber und rolle den Teig aus. Ich habe den Teig mit Backpapier ausgerollt, damit er nicht an der Oberfläche kleben bleibt.
- 6** Backe den Kuchen 20 Minuten lang, lass ihn auskühlen und genieße ihn! Eine perfekte köstliche Herbstleckerei!

Tag 3 - Abendessen

KÜRBIS - KICHERERBSEN CURRY



Zutaten

- 1/2 rote Zwiebel (optional)
- 1 gewürfelte Karotte
- 140g gehackte Tomaten
- 1/2 Kabocha-Kürbis
- 50g trockener brauner Reis
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- Eine Prise Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Kurkumapulver
- 700ml Gemüsebrühe
- 1/2 Dose Kokosnussmilch oder 30g Cashews
- 1 Esslöffel Tomatenmark (optional)
- 70g gekochte Kichererbsen

Zubereitung

1. Hacke die Zwiebel und brate sie mit ein wenig Wasser bei mittlerer Hitze an.
2. Gib die gehackten Karotten, Tomaten, den geschälten und gehackten Kürbis, braunen Reis, Gewürze und Gemüsebrühe hinzu und lass alles 25 Minuten köcheln.
3. Püriere die Hälfte der Mischung mit 1/2 Dose Kokosmilch oder Cashewkernen (optional kannst du auch Tomatenmark hinzufügen) und rühre es mit ein.
4. Füge die gekochten und abgewaschenen Kichererbsen hinzu, würze mit schwarzem Pfeffer und rühre optional etwas frischen Spinat für einen zusätzlichen Farbkleck ein!! Ein so schönes und leckeres Eintopfgericht für den Herbst, das einen von innen heraus wärmt! ENJOYYYYY!!



Tag 4 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 4

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter Mangold
1/2 Kopf Fenchel
2 Stangen Staudensellerie
Saft von 2 Limetten
500ml Wasser
2 gefrorene Bananen

Zutaten

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du deinen grünen Smoothie am Morgen in 2 Minuten zubereiten kannst.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Tag 4 - Mittagessen- Option 1



Orangen & Frische Feigen

Zutaten

5-7 Orangen
10 frische Feigen

Notiz

Immer wenn ich unterwegs bin oder keine Zeit habe, etwas zuzubereiten, esse ich gerne eine süße Obstmahlzeit. Ich finde, das zeigt, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann. Wir müssen die Dinge nicht übermäßig verkomplizieren, um uns gesund und ausgewogen zu ernähren. Der Selleriesaft und der grüne Smoothie liefern das nötige Grünzeug, und die süßen Früchte liefern den gesunden Zucker. Einfach, und vor allem nachhaltig. Denn wer hat schon Zeit, ständig Mahlzeiten zuzubereiten?



Tag 4 - Mittagessen - Option 2

Aprikosen Kompott

@CarolineDeisler



Zutaten

8 Aprikosen
120ml Wasser
Saft von 1/2 Zitrone
1 Teelöffel Vanille
1 Teelöffel Ahornsirup oder 1
Esslöffel Kokosblütenzucker
3 kleingeschnittene Bananen

TOPPINGS

gehackte Pistazien
Zimt

Zubereitung

- 1** Halbiere die Aprikosen, entferne den Stein und gib sie mit Wasser, Zitronensaft, Vanille und Ahornsirup in einen Topf und lass sie 15-20 Minuten köcheln, bis sie weich sind.
- 2** Du kannst die Mischung auch noch in einen Mixer geben und pürieren, bis alles cremig ist. Aber das ist optional :)
- 3** Ich esse diesen wärmenden Aprikosenkompott am liebsten mit in Scheiben geschnittenen Bananen und Pistazien, aber auch Porridge passt gut dazu!

Tag 4 - Abendessen



@CarolineDeisler

KARTOFFEL - KÜRBIS SUPPE

Zutaten

1 geschälter & gewürfelter
Butternut - Kürbis
4 geschälte und gewürfelte
Kartoffeln
2 gewürfelte Möhren
1 in Scheiben geschnittener Lauch
4 Stangen gehackter
Staudensellerie
ca. 1 Liter Wasser
1/2 Würfel Gemüsebrühe (optional)
2 Esslöffel italienische Kräuter

Zubereitung

- 1** Für diese leckere Kartoffel-Kürbis-Suppe gibst du alle Zutaten in einen großen Topf und lässt sie für etwa 25 Minuten lang köcheln.
- 2** Püriere die Hälfte der Suppe. Wenn du sie richtig dick und cremig magst, nimm 2 Tassen Kochwasser ab, bevor du die Hälfte pürierst. SO EINFACH, SOOO LECKER!!!

Tag 5 Übersicht



ODER



SNACK



ODER



Tag 5

Grüner Smoothie



Zutaten

1 Bund Petersilie
1/3 einer großen Salatgurke
2 Blätter Grünkohl
3 Medjool-Datteln
Saft von 1 Zitrone
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du deinen grünen Smoothie am Morgen in 2 Minuten zubereiten kannst.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Tag 5 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

2-3 Äpfel
10 getrocknete Feigen

Notiz

Wahrscheinlich bist du ja schon ein Profi, wenn es um deine Obstmahlzeiten geht. Mach dir keine Sorgen wegen des Zucker im Obst. Es ist alles natürlicher Zucker, den dein Körper BRAUCHT. Mit dem Selleriesaft, dem grünen Smoothie und den Rezepten für das Abendessen nimmst du viel Grünzeug zu dir. Du kannst die Obstgerichte jederzeit durch dein Lieblingsobst ersetzen. Achte nur darauf, dass das Obst reif und biologisch ist. Zurzeit esse ich gerne viele Bananen, und sie sind überall leicht zu bekommen. Bananen, Birnen, Orangen und Melonen sind alle gleich gut. Achte nur darauf, dass du wirklich genug isst. Diese Mahlzeit sollte etwa 800 bis 1000 Kalorien enthalten.

Getrocknete Feigen oder Medjool-Datteln sind perfekt, um sich bis zum Abendessen satt zu fühlen.



Tag 5 - Mittagessen - Option 2



KÜRBIS OATMEAL

Zutaten

40g Haferflocken
240ml Wasser
100g Kürbispüree
3 zerkleinerte Medjool-Datteln
1 Teelöffel Kürbisgewürz (oder Zimt)
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
opt: 1/4 Teelöffel Salz

TOPPINGS

30g geröstete Pekannüsse
1 -2 in Scheiben
geschnittene Bananen
Ahornsirup oder meine Dattel-Karamellsauce (3 Datteln und 80ml Wasser)

Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten für das Oatmeal in einen Topf und lass alles bei niedriger Hitze 7-10 Minuten köcheln.
- 2 Garniere es mit gerösteten Pekannüssen, Bananen, Karamellsauce oder Ahornsirup! Mhmmm schnell, einfach & sooo leckeeeer!

Tag 5 - Abendessen



Kürbis Pasta

Zutaten

150 g GF Penne (ich verwende gerne Penne aus braunem Reis, Kichererbsen oder Buchweizen)
1/2 rote oder gelbe Zwiebel (optional)
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
1/2 geschälter und gewürfelter Butternut Kürbis
40g eingeweichte Cashewnüsse
120ml Kürbiskochwasser
Eine Prise rosa Himalayasalz
Schwarzer Pfeffer

TOPPINGS

Frisches Basilikum
1-2 geriebene Paranüsse (optional)

Zubereitung

- 1 Koche den Butternut Kürbis in Gemüsebrühe (oder einfachem Wasser) für 20 Minuten.
- 2 Füge in den letzten 10 Minuten (oder eben so lange, wie sie kochen müssen) die Nudeln hinzu. Sobald die Nudeln gar sind, stelle alles beiseite und gib den Butternut Kürbis in einen Mixer.
- 3 Wenn du Zwiebeln und Knoblauch verwenden möchtest, brate beides in einer Pfanne mit etwas Kochwasser des Butternut Kürbis an, bis es weich ist.
- 4 Püriere den Kürbis, die Cashewnüsse, Salz, Pfeffer und 120ml des Kürbiskochwassers in einem Mixer, bis alles creamy ist.
- 5 Garniere die Pasta mit frischem Basilikum und geriebenen Paranüssen, um sie ein bisschen cheesy zu machen. :-)

Tag 5 - Abendessen - Option 2

SALAT MEDITERANO



Zutaten

1 Glas Artischockenherzen
180g Oliven
1-2 Tassen Kirschtomaten
5-6 sonnengetrocknete Tomaten
1 Avocado
1/2 große Salatgurke
Frischer Zitronensaft
Schwarzer Pfeffer

Optional: Füge als Basis
Grünzeug wie zum Beispiel
Rucola hinzu.

Zubereitung

1. Schneide alle deine Salatzutaten klein und gib sie in eine Schüssel. Du kannst auch noch alle Arten von Grünzeug dazugeben.
2. Schmecke den Salat mit frischem Zitronensaft und schwarzem Pfeffer ab und ENJOY!! Ich liebe diese einfache Bowl und sie ist so schnell zubereitet. Perfekt, einfach & leckerer!

Tag 6 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 6

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter entstielter Grünkohl
2 Stangen Staudensellerie
200g frische oder gefrorene Mango
500ml Wasser
Kleines Stück Ingwer

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du deinen grünen Smoothie am Morgen in 2 Minuten zubereiten kannst.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Tag 6 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

15 frische Feigen
3-4 reife Kakis
ODER Orangen

Notiz

Frische Feigen sind reich an Nährstoffen und relativ kalorienarm, was sie zu einer großartigen Ergänzung deiner gesunden Ernährung macht.



Ansonsten wäre eine Obstmahlzeit mit Früchten deiner Wahl wie Mangos, Kakis, reifen Bananen und Orangen ebenfalls fantastisch. Der Schlüssel zu einer langfristigen Wirkung liegt darin, die Dinge einfach und nachhaltig zu halten. Oft machen die Leute die Dinge zu kompliziert:)

Tag 6 - Mittagessen - Option 2



@CarolineDeisler

DER BESTE PFLAUMENKUCHEN

Zutaten

70g Buchweizenmehl
2 Esslöffel gemahlene Mandeln
1 Esslöffel gemahlene Leinsamen
(eingeweicht in 3 Esslöffel Wasser)
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
1 gehäufter Esslöffel Mandelbutter
4 Esslöffel Wasser

KARAMELL

3 große Medjool-Datteln
60ml Wasser
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

TOPPINGS

6 Pflaumen
1 Esslöffel Kokoszucker

Zubereitung

- 1 Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2 Vermische alle Teigzutaten gut miteinander und fülle den Teig in deine Backform. Ich habe Silikonformen für Riegel verwendet.
- 3 Für die Dattel-Karamell-Sauce verrührst du die Datteln mit Wasser und Vanille und gießt sie über den Teig.
- 4 Halbiere deine Pflaumen, lege sie auf die Karamellschicht und bestreue sie mit Kokosblütenzucker. HMMM! Das macht den Kuchen noch viel besser!!
- 5 Backe ihn für 30 Minuten und lasse ihn dann abkühlen. Einfach zu guuuut! Ich LIEBE ihn!

Tag 6 - Abendessen



CREAMY KÜRBIS SUPPE

Zutaten

720ml Wasser
1/2 Würfel Gemüsebrühe
(optional)
1 geschälter und gewürfelter
Butternutkürbis oder 1/2
Kabocho-Kürbis
2 gewürfelte Karotten
1 große gewürfelte Süßkartoffel

Zubereitung

- 1** Gib alle Zutaten in einen Topf und lass sie 25 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln und der Kürbis weich sind.
- 2** Püriere alles, bis es cremig ist und geniiiiieße es! Garniere es mit gerösteten Kürbiskernen und schwarzem Pfeffer.

Tag 7 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 7

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter Mangold
1 Bund Petersilie
160g frische oder gefrorene Ananas
1 gefrorene Banane
Kleines Stück Ingwer
Saft von einer Zitrone
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du deinen grünen Smoothie am Morgen in 2 Minuten zubereiten kannst.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Tag 7 - Mittagessen - Option 1



Knackige Äpfel & Medjool Datteln

Zutaten

3-4 Bio-Äpfel
10 Medjool-Datteln

Notiz

Ich liebe alle Arten von Äpfeln und esse phasenweise die süßeren Äpfel wie Fuji und Gala, aber auch die sauren grünen.



Ich liebe es, sie mit Medjool-Datteln zu kombinieren (erst die Äpfel, dann die Datteln essen, damit sie optimal verdaut werden). Äpfel sind das ganze Jahr über lecker, perfekt für unterwegs und zum Mitnehmen zur Arbeit. Wenn ich gute Bon Bon-Datteln finde, gönne ich mir diese anstelle der normalen Medjool-Datteln. Sie sind ein bisschen teuer, aber halte danach Ausschau, denn sie sind superweich und schmecken echt himmlisch!

Tag 7 - Mittagessen - Option 2



GEBACKENER BIRNEN PORRIDGE

Zutaten

2 Birnen
Eine Handvoll Mirabellen
1 Esslöffel Kokosblütenzucker
1/2 Teelöffel Zimt

PORRIDGE

90g eingeweichte Hirse
240ml Wasser
3 zerkleinerte Medjool-Datteln
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

TOPPING (optional)

frisch gemahlene Leinsamen

Zubereitung

- 1** Schneide die Birnen in Streifen und halbiere die Mirabellen, um das Kerngehäuse zu entfernen. Gib die Birnen und die Mirabellen mit Kokosblütenzucker und Zimt in eine Pfanne und lass sie etwa 15 Minuten lang köcheln, bis sie weich und golden sind. Drehe die Birnen nach der Hälfte der Zeit um und füge bei Bedarf ein wenig Wasser hinzu.
- 2** Gib für den Brei alle Zutaten in einen Topf und lass ihn bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln, während die Birnen schön golden werden. Wenn du vergessen hast, die Hirse einzuweichen, kannst du stattdessen Hirseflocken verwenden. Diese brauchen nicht eingeweicht zu werden und haben eine ähnliche Konsistenz wie Haferflocken.
- 3** Richte beides zusammen auf einem Teller an und gib nach Belieben weitere Zutaten wie frisch gemahlene Leinsamen oder Blaubeeren hinzu. Ein sooo herrliches und himmlisch cremiges, wärmendes Herbstessen. HMMMM!

Tag 7 - Abendessen



SCHNELLES KÜRBIS CHILI

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel
 2 kleine rote Paprikaschoten
 6-7 Champignons
 Eine Prise Salz und Pfeffer
 2 Esslöffel Chilipulver
 1 Teelöffel Kreuzkümmel
 1/2 Teelöffel Zimt

160g gewürfelte Tomaten (oder aus der Dose)
 60g Mais aus der Dose
 80g rote Kidneybohnen aus der Dose
 120g Kürbispüree
 240g Gemüsebrühe oder Wasser
 2 Esslöffel Tomatenmark

Frischer Koriander oder Petersilie
 1 in Scheiben geschnittene Avocado
 2 Köpfe Baby-Romana

Zubereitung

- 1 Schneide die Zwiebeln in kleine Würfel und dünste sie mit etwas Wasser an, während du die Paprika und die Pilze zerkleinerst. Du kannst auch alles in einen Food Processor geben, um etwas Zeit zu sparen. :-)
- 2 Gib die Paprika, die Pilze und alle Gewürze hinzu und lass es weitere 10 Minuten dünsten. Füge bei Bedarf etwas Wasser hinzu.
- 3 Füge die Tomaten, den Mais, die Kidneybohnen, das Kürbispüree, die Gemüsebrühe und das Tomatenmark hinzu und lass es weitere 10 Minuten köcheln. Wenn du es besonders cremig magst, kannst du 1/3 der Mischung pürieren. Beides ist wirklich lecker!!
- 4 Ich llllliebe es, Salatschiffchen mit knackigen Romanablättern, in Scheiben geschnittener Avocado und etwas frischer Petersilie oder Koriander zu machen! Das macht Spaß und ist eine köstliche Art, mehr Gemüse zu essen, und sieht auch noch sehr hübsch aus!



Tag 8 Übersicht



ODER



SNACK



Tag 8

Grüner Smoothie



Zutaten

160g gefrorene Erdbeeren
1 Medjool-Dattel
3 Stangen Staudensellerie
3 Blätter Grünkohl oder Kohlrabi
Saft von 1 Zitrone
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du deinen grünen Smoothie am Morgen in 2 Minuten zubereiten kannst.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Tag 8 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

10 Goldkiwis
3-4 Bio-Äpfel

Notiz

Goldene Kiwis sind mein derzeitiger Favorit und ich esse etwa 10 pro Tag. Wenn du jetzt denkst "waaaait die sind so teuer". Das sind sie auch, aber bedenke, wie viel Gutes du deinem Körper damit tust :-)



Ich kaufe immer Bio-Äpfel, da konventionelle Äpfel mit Wachs behandelt sind und einfach zu perfekt aussehen, wenn du weißt, was ich meine, hahaha. Es gibt nichts Besseres als den saftigen, knackigen Geschmack von Äpfeln, und sie sind ein wahres Superfood für das Gehirn und den Verdauungstrakt. Sie eignen sich auch hervorragend zum Abnehmen, da sie als natürlicher Appetitzügler wirken.

Tag 8 - Mittagessen - Option 2

KÜRBIS BROWNIES

Zutaten

50g gemahlene Mandeln
25g Buchweizenmehl
2 gehäufte Esslöffel Kakaopulver
60g Kürbispüree
Karamellsauce (6 Datteln, Vanille und 1/2 Tasse Wasser verrühren)
1 gehäufte Esslöffel
Cashewbutter

FILLING

6 Medjool-Datteln
1/2 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt
120ml Wasser

Zubereitung

- 1** Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2** Bereite zunächst die Karamellsoße für den Teig und die Füllung zu. Püriere dazu 12 entsteinte Medjool-Datteln, 240ml Wasser und 1 Teelöffel Vanilleextrakt in einem Mixer, bis die Masse cremig ist.
- 3** Mische alle Teigzutaten zusammen und verrühre sie gut, bis du eine cremige, nicht zu trockene Konsistenz erhältst.
- 4** Fülle die Hälfte des Teigs in die Back- oder Silikonformen, gib die restliche Karamellsauce darüber und bedecke sie mit dem restlichen Brownie-Teig. Backe alles 30 Minuten, lass es auskühlen und bestreue es mit etwas Kakaopulver. Hmmm! Die Brownies sind auch am nächsten Tag noch super lecker, falls du Lust hast, sie am Vorabend zuzubereiten.

Tag 8 - Abendessen



KÜRBIS LINSEN CURRY

Zutaten

1/2 gewürfelte Zwiebel
Kleines Stück geriebener Ingwer
240ml Gemüsebrühe
1 geschälter und gewürfelter
Butternutkürbis
1 Teelöffel Kurkumapulver
1 Teelöffel Currypulver
120ml Kokosnussmilch
40g getrocknete gelbe Linsen
80g gefrorene Erbsen

TOPPINGS

Frischer Koriander oder Petersilie
Schwarzer Pfeffer
optional: Gedämpfte Kartoffeln

Zubereitung

- 1** Dünste die Zwiebel und den Ingwer in ein wenig Wasser an. Schäle in der Zwischenzeit den Butternutkürbis, entferne die Kerne und schneide ihn in Würfel.
- 2** Füge den Kürbis, die Gemüsebrühe, Kurkuma, Currypulver, die Kokosmilch und die Linsen hinzu und lass alles 20 Minuten lang köcheln. Rühre gegen Ende die gefrorenen Erbsen unter.
- 3** Garniere alles mit frischer Petersilie und etwas schwarzem Pfeffer und serviere es mit gedämpften Kartoffeln oder Reis, wenn du noch etwas Sättigenderes brauchst :) Oooh - Perfekt für ein gemütliches Herbstessen!

Tag 9 Übersicht



ODER



SNACK



ODER



Tag 9

Grüner Smoothie



Zutaten

1/2 Fenchel
2 Handvoll Spinat
Saft von 2 Zitronen
160g frische oder gefrorene Mango
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du deinen grünen Smoothie am Morgen in 2 Minuten zubereiten kannst.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Tag 9 - Mittagessen - Option 1



PAPAYA & ÄPFEL

Zutaten

1 Papaya
3 -4 Äpfel

Datteln ein wenig später

Notiz

Du bist ja schon ein Profi, was deine Obstmahlzeiten angeht. Mach dir keine Sorgen wegen des Zuckers im Obst. Es ist alles natürlicher Zucker, den dein Körper BRAUCHT.

Papaya ist reich an Enzymen, kalorienarm und PERFECT für deine Verdauung! Ich spreche oft über die Verdauung, aber das liegt daran, dass du deinem Körper helfen musst, Dinge auf natürliche Weise loszuwerden, um dich am besten zu fühlen und in deine beste Form zu kommen. Das funktioniert durch regelmäßigen Stuhlgang, tiefes Atmen und Schwitzen.



Tag 9 - Mittagessen - Option 2



@CarolineDeisler

APPLE CRUMBLE

Zutaten

FILLING

3 entkernte, geschälte und geviertelte Äpfel
1 Teelöffel Zimt
Saft von 1 Zitrone

KARAMELL-SOÛE

5 Medjool-Datteln
120ml Wasser
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

CRUMBLE

40g Haferflocken
30g gehackte Pekannüsse
2 Esslöffel getrocknete Kokosnuss
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt
1 Esslöffel Ahornsirup (oder 1-2 Esslöffel Wasser)

CREAM (optional)

1 Banane
30g Cashewnüsse
1/2 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

Zubereitung

- 1** Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2** Mische die Äpfel mit Zimt und Zitronensaft. Verrühre für die Karamellsauce die Datteln, Wasser und Vanille und füge sie ebenfalls der Apfelmischung hinzu.
- 3** Gib die Masse in deine Backform und verrühre alle Zutaten für die Streusel miteinander. Verteile die Streusel auf der Apfelmischung und backe sie 50 Minuten lang, bis sie goldgelb sind. Soorryy, dass man so lange warten muss haha aber es ist die perfekte Zeit, um das Abendessen für heute Abend vorzubereiten oder eines meiner Workouts dazwischen zu schieben. :-)
- 4** Ich liiiebe diesen Apfel Crumble mit ein bisschen Cream! Püriere dafür die Banane mit den Cashews und Vanille und gib einen Kleks auf den Crumble! Hmmm himmlisch leckeeer!

Tag 9 - Abendessen - Option 1



KÜRBIS FEIGEN SALAT

Zutaten

1/2 gebackenen Butternut-Kürbis oder gebackenen Kabocha-Kürbis
1 Teelöffel Zimt
170g gekochte Quinoa
2 Handvoll Rucola
1 Esslöffel Kürbiskerne
40g Granatapfelkerne
6-7 halbierte frische Feigen

DRESSING

4 Paranüsse
2 Esslöffel Kürbiskerne
Eine Handvoll frisches Basilikum
60ml Wasser
Eine Prise Salz
1/2 Zucchini

Zubereitung

- 1** Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
- 2** Schneide den Kürbis in Spalten und lege ihn auf ein Backblech mit Backpapier. Bestreue ihn mit 1 Teelöffel Zimt und backe ihn etwa 40-50 Minuten.
- 3** Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich liiiiebe dieses Dressing und die Paranüsse sind ein hervorragender Selenlieferant.
- 4** Richte alle Salatzutaten in einer Schüssel an, gib das Dressing dazu und genieße diesen Salat! SOOO YUM!

Tag 9 - Abendessen - Option 2



RAMEN SUPPE

Zutaten

2 Zehen Knoblauch
 Kleines Stück geriebenes Ingwer
 1/4 gelbe Zwiebel
 360ml Gemüsebrühe
 1 Teelöffel Kokos-Aminos oder Tamari
 3 rehydrierte Shiitake-Pilze
 1 Kopf Brokkoli-Röschen
 2 in Streifen geschnittene Karotten
 100g brauner Reis oder Buchweizen-Ramen-Nudeln

TOPPINGS

Frühlingszwiebeln
 Schwarzer Sesam

Zubereitung

- 1** Weiche die getrockneten Shiitake-Pilze 15 Minuten lang in Wasser ein, bis sie wieder weich sind (sie können auch am Vortag zubereitet werden).
- 2** Schneide die Zwiebel in Scheiben, reibe den Ingwer und brate ihn 5-10 Minuten in etwas Wasser an.
- 3** Gib die Gemüsebrühe, Coco Aminos, Tamari, eingeweichte und gehackte Pilze sowie das Einweichwasser hinzu. Lass alles für 45 Minuten auf kleiner bis mittlerer Flamme köcheln.
- 4** Füge nach etwa 25 Minuten die Karotten, den Brokkoli und andere Gemüsesorten deiner Wahl hinzu. Bok Choy passt auch sehr gut.
- 5** Koche die Nudeln nach der Anleitung. Normalerweise reicht es, sie 5 Minuten lang in warmes Wasser zu legen. Füge sie zur Suppe hinzu und genieße sie!!! Sooo eine leckere Herbstsuppe!

Tag 10 Übersicht



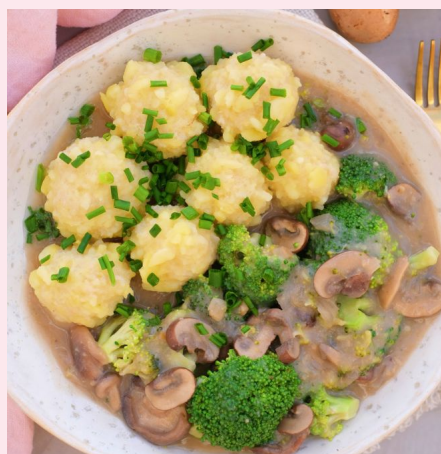
ODER



ODER



SNACK



Tag 10

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter entstielter Grünkohl
2 Blätter Regenbogenmangold
Saft von 1 Zitrone
1/3 einer großen Salatgurke
1 Handvoll gefrorene Erdbeeren
1 frische oder gefrorene Banane
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch super!

Notiz

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Idealerweise trinkst du deinen Smoothie sofort, aber du kannst ihn auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren, um ihn am nächsten Morgen mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter :) Alternativ kannst du das gesamte Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, so dass du deinen grünen Smoothie am Morgen in 2 Minuten zubereiten kannst.

Nachdem du den grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du Obst isst oder das Mittagsrezept zu dir nimmst. Deine Verdauung wird viel besser sein, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Tag 10 - Mittagessen - Option 1



OBST MAHLZEIT

Zutaten

3 reife Bananen
10 Medjool-Datteln

Notiz

Bananen sind eines der besten FITNESS-NAHRUNGSMITTEL. Sie sind eine großartige Quelle für Kalium. Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass der Körper bei Kaliummangel Wasser einlagert. Deshalb werden Menschen durch den Verzehr von reifen Früchten super schlank und straff. Kalium hilft dem Körper, Wasser in die Zellen zu transportieren. Wenn der Natriumspiegel höher ist als der Kaliumspiegel, kann das Wasser nicht in die Zellen eindringen, und man sieht deshalb "aufgeblasener" aus. Bananen und Medjool-Datteln sind SO sättigend und halten den Heißhunger auf Süßes in Schach, weil sie einen hochwertigen natürlichen Zucker enthalten. Sie sind außerdem reich an Ballaststoffen (Hüllchen, gute Verdauung), liefern schnell Energie und sind leicht unterwegs zu essen. Das Schöne an diesen köstlichen Obstmahlzeiten ist, dass du eine ziemlich große Menge essen kannst und echt in Bestform kommst! Achte darauf, dass du zuerst reife Bananen isst, sie ein wenig verdauen lässt und dann deine Medjool-Datteln isst ODER mehr Bananen und die Datteln weglässt.



Tag 10 - Mittagessen - Option 2

KÜRBIS KUCHEN

Zutaten

BODEN

120g gemahlene Mandeln
1,5 Esslöffel Ahornsirup
1 Eßlöffel Wasser

FILLING

120g Kürbispüree
230g gebackene & pürierte
Süßkartoffel (etwa 1 große
Süßkartoffel)

KARAMELL

5 Medjool-Datteln
120ml Wasser
1/2 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt
1 Teelöffel Kürbisgewürz

Zubereitung

- 1** Heize den Backofen auf 190 Grad vor.
- 2** Gib die gemahlenden Mandeln, den Ahornsirup und das Wasser in deinen Food Processor und verarbeite sie zu einer Marzipanmasse. Streiche das Marzipan in die Silikonformen oder Backformen und stelle sie beiseite.
- 3** Gib alle Zutaten für die Kürbis Füllung in einen Mixer und püriere sie, bis sie gleichmäßig sind. Gieße sie dann über den Marzipanboden.
- 4** Bereite als Nächstes die Karamellsoße zu, indem du Datteln, Wasser, Vanille und Kürbisgewürz vermengst. Verteile sie dann über der Kürbis Schicht. HMMM!
- 5** Backe alles etwa 30 Minuten lang und lass es dann im Kühlschrank abkühlen. Man kann sie auch gut am Vorabend vorbereiten, da sie nach dem Backen noch recht weich sind. Sie sehen jetzt schon sooo gut aus - warteeee, bis du sie probierst!

Tag 10 - Mittagessen - Option 3

KÜRBIS ENERGY BALLS



Zutaten

- 60g Erdnussbutter
- 120g Kürbispüree
(oder gebackener und geschälter Kürbis)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 6 Medjool-Datteln
- 40g Haferflocken
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Kürbisgewürz
- 90g dunkle Schokoladensplitter
(optional)

Zubereitung

1. Gib die Datteln in einen Food Processor und püriere sie, bis du eine Dattelpaste erhältst, die du in eine Schüssel gibst.
2. Gib Erdnussbutter, Kürbispüree und Vanille hinzu und mische alles gut.
3. Füge dann Haferflocken, Chiasamen, Kürbisgewürz und optional dunkle Schokoladenstückchen hinzu :-). Ich llllliebe sie.
4. Vermische alles gut mit den Händen und forme kleine Kugeln. Wenn die Masse recht weich ist, lass sie 10 Minuten im Gefrierschrank fest werden. YUMMM, das perfekte schnelle Mittagessen und ideal zum Mitnehmen auf die Arbeit!

Tag 10 - Abendessen



KARTOFFEL KNÖDEL

Zutaten

3-4 große gedämpfte & geschälte
Backkartoffeln
50g Buchweizenmehl
Eine Prise rosa Himalaya-Salz

1 Kopf Brokkoli-Röschen
6-7 Champignons

GRAVY SOÛE

500ml Gemüsebrühe
3 getrocknete Shiitake-Pilze
1/2 gewürfelte Zwiebel
1 Esslöffel Kokos-Aminos (oder
Tamari)
1 Esslöffel italienische Kräuter
Eine Prise Salz und Pfeffer
50g gekochte Kastanien (oder durch
Cashews ersetzen)
2 Esslöffel Buchweizenmehl

Zubereitung

- 1** Schäle die Kartoffeln und dämpfe oder koche sie für 25 Minuten. Bereite sie am besten am Vorabend vor, damit sie über Nacht im Kühlschrank abkühlen können. Zerdrücke die Kartoffeln mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer, füge Buchweizenmehl und Salz hinzu und forme kleine Ballchen.
- 2** Weiche für die Soße die Shiitake-Pilze 10 Minuten lang in Gemüsebrühe ein.
- 3** Dünste die Zwiebel in etwas Wasser weich an, füge Coco Aminos, Kräuter, eingeweichte Pilze und Gemüsebrühe hinzu und lasse es weitere 25 Minuten köcheln. Gib anschließend die Kastanien und das Buchweizenmehl hinzu und püriere alles zu einer glatten Masse.
- 4** Erhitze für die Knödel einen Topf mit Wasser (nicht kochend heiß) und lass die Knödel kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Hebe sie vorsichtig heraus, gib sie auf den Teller, übergieße sie mit der Soße, streue etwas frischen Schnittlauch darüber und ENJOYYYY!!!
- 5** Ich liebe es, Brokkoli und Champignons dazu zu essen. Man kann diese in die Soße geben, während sie kocht, und sie dann herausnehmen, bevor man die Soße püriert.

Du hast es geschafft! Wie fühlst du dich?

YAY!!! Du hast deinen Körper 10 Tage lang allerbestens genährt!!! Ich hoffe, es war einfach und du fühlst dich großartig!! Du hast es geschafft und ich bin sooo gespannt auf dein Feedback! Schick mir eine Nachricht auf Instagram und tagge mich in deinen Stories / Posts @carolinedeisler. Das macht mich immer glücklich!

@Carolinedeisler



BONUS

Ich llllliebe es, im Herbst gesunde Marmeladen vorzubereiten und sie über den Winter im Kühlschrank aufzubewahren. Es ist sooo schön, diese gesünderen Versionen zur Verfügung stehen zu haben, da ich Marmeladen LIEBE, aber nicht gerne die zuckerhaltigen gekauften esse. Wenn man sie nicht fertig im Kühlschrank hat, würde man sie am Ende wahrscheinlich kaufen, oder? Sie sind eine tolle Ergänzung zu Porridges, Joghurt und am liebsten auf frischem Sauerteigbrot.





FEIGEN MARMELADE / KOMPOTT

Zutaten

1 zerdrückte Banane
1 Esslöffel Kokosblütenzucker
15-18 Feigen
60-120ml Wasser
1 Esslöffel Kokosnusszucker
1 Teelöffel Vanillepulver-
Extrakt
1 Teelöffel Zimt

Zubereitung

- 1** Wasche die Feigen und schneide sie klein.
- 2** Gib die Banane in eine Pfanne oder einen Topf, zerdrücke sie mit einer Gabel, gib 1 EL Kokosblütenzucker hinzu und lass sie 2-3 Minuten karamellisieren.
- 3** Füge Wasser, Feigen, Kokosblütenzucker, Vanille und Zimt hinzu und lasse das Ganze 15 Minuten lang auf niedriger bis mittlerer Stufe köcheln.
- 4** Verarbeite alles mit einem Kartoffelstampfer zu einer cremigen Masse oder gib es in einen Food Processor und püriere es grob, bis es cremig ist.

Fülle die Marmelade in ein Glas um und bewahre sie im Kühlschrank auf. Eine sooo köstliche, gesunde und cremige Marmelade, die keinen raffinierten Zucker enthält und die man in der kalten Jahreszeit immer zur Hand haben sollte.
- 5**



PFLAUMEN MARMELADE / KOMPOTT

Zutaten

1,2 kg Pflaumen oder Zwetschgen
 4 Esslöffel Kokosblütenzucker
 60 ml Wasser
 3-4 Esslöffel Dattel-Karamell-Sauce
 (3 Medjool-Datteln, 60ml Wasser, 1/2
 Teelöffel Vanillepulverextrakt
 mischen)

Zubereitung

- 1** Pflaumen/Zwetschgen sind von Natur aus super süß, also müssen wir nicht viel Zucker hinzufügen. Denk daran, dass dieses Rezept für 2-3 Gläser reicht, es ist also wirklich nicht viel zusätzliche Süße :-))
- 2** Halbiere die Pflaumen, entferne den Stein und gib sie in eine große Pfanne oder einen Topf. Streue 2 Esslöffel Kokosblütenzucker darüber und füge ca. 60ml Wasser hinzu, um zu verhindern, dass die Pflaumen zusammenkleben. Lass sie bei mittlerer bis niedriger Hitze 20-30 Minuten köcheln und rühre dabei häufig um.
- 3** Verwende einen Kartoffelstampfer, um die Marmelade zu einer cremigen Konsistenz zu verarbeiten. (Durch Pürieren würde sie zu flüssig werden.)
- 4** Gib weitere 2 Esslöffel Kokosnusszucker und 3-4 Esslöffel Karamellsauce hinzu und mische alles gut durch. Bewahre die Marmelade in luftdicht verschlossenen Gläsern auf und genieße sie den ganzen Winter über:)

www.carolineschoice.com



RASPBERRY JAM



Zutaten

600 g frische Himbeeren
3 Esslöffel Kokosblütenzucker
60ml Wasser
2-3 Esslöffel Dattel-Karamell-Sauce
(3 Datteln, 60ml Wasser mischen)
1 Teelöffel Vanillepulver-Extrakt

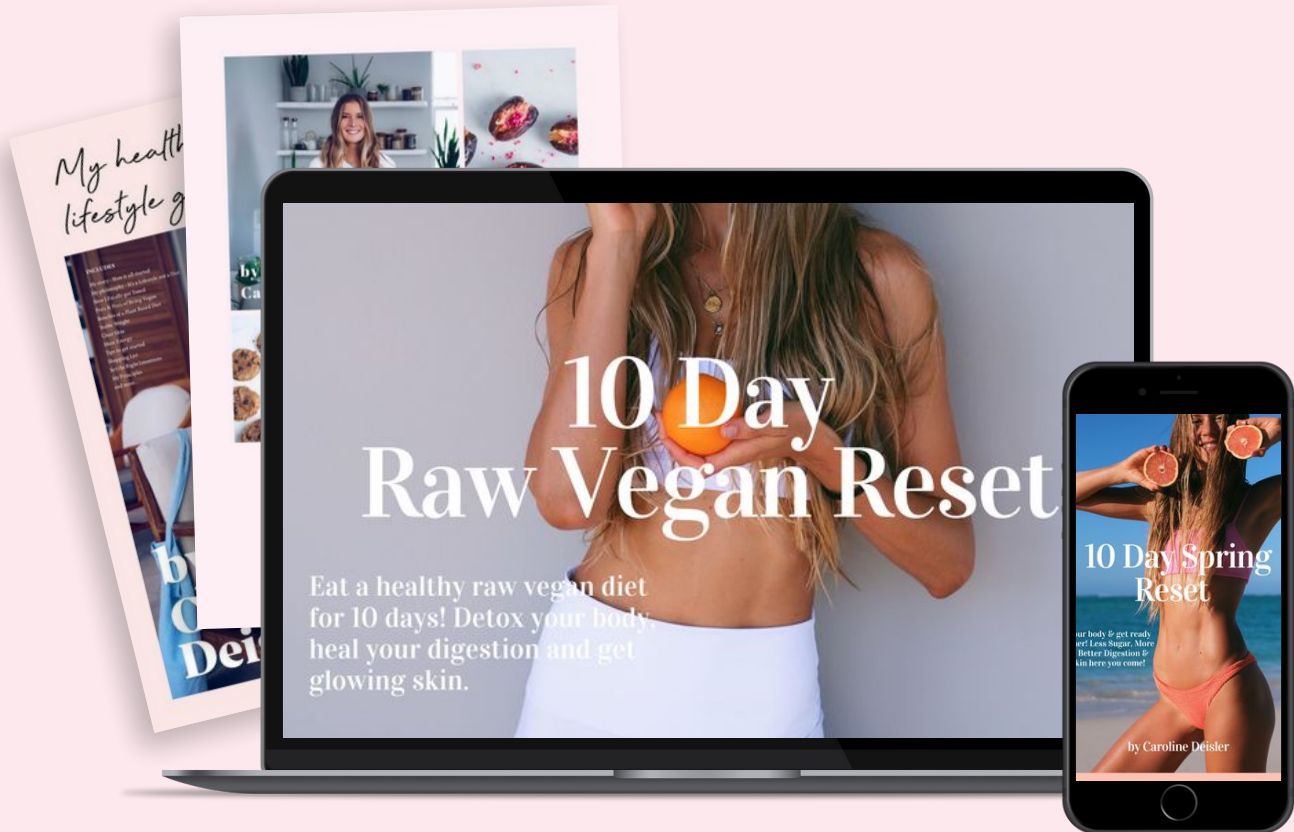
Zubereitung

Gib die Himbeeren mit 2 Esslöffeln Kokosblütenzucker und 60ml Wasser in einen Topf. Wenn du einen Topf mit Antihafbeschichtung hast, kannst du das Wasser weglassen. Lass sie bei mittlerer bis niedriger Hitze 20 Minuten lang köcheln und rühre dabei häufig um.

Bereite in der Zwischenzeit die Karamellsauce zu, indem du Datteln und Wasser mischst. Es spart Zeit, wenn du eine große Menge Marmelade auf einmal machst, und es ist sooo schön, wenn man sie einfach fertig im Kühlschrank hat.

Gib noch einen weiteren Esslöffel Kokosnusszucker, 2-3 Esslöffel Dattelmarmelade und 1 Teelöffel Vanilleextrakt hinzu. Mische alles gut durch und fülle es in luftdicht verschließbare Gläser. Sie halten sich im Kühlschrank monatelang frisch!! YUMMMY!!





HOLE DIR MEINE ANDEREN EBOOKS

KLICKE AUF DEN LINK UNTEN, UM MEINE ANDEREN
RESET-MAHLZEITENPLÄNE, REZEPT-EBOOKS UND
LIFESTYLE-GUIDES ZU ERHALTEN

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



www.carolineschoice.com