



10 Tage Savoury Reset

Entgifte Deinen Körper und
komme wieder in die Spur!
Weniger Zucker, mehr Energie,
eine bessere Verdauung und
eine klare Haut - du bist hier
genau richtig!

von Caroline Deisler

Ich bin soo froh, dass du hier bist!



Juhu, eeendlich! Ein SAVOURY meal plan, der dir beibringt, wie du dich GESUND ernährst und gleichzeitig in deine BESTFORM kommst. Das Beste daran ist, dass es sich nicht wie eine Diät oder so anfühlt! Okay, fangen wir hier an: Mein Name ist Caroline, ich bin eine zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin und liebe den pflanzlichen Lebensstil nun schon seit fast 8 Jahren. Dieser 10-Tage-Reset wird dir helfen, wieder auf den richtigen Weg zu kommen und dich für weitere Erfolge vorzubereiten. Ich möchte, dass du dich gesund ernährst, aktiv bist und dich so gut fühlst, wie noch nie in deinem Leben - und dieser Reset wird dir den Startschuss geben!!! Es ist an der Zeit, deinen Körper wieder mit Nährstoffen zu versorgen und dich daran zu erinnern, wie GUT du dich tatsächlich fühlen kannst.

Die meisten von uns wollen sich gesund ernähren und trainieren, um GUT AUSZUSEHEN, und ich verstehe das. Aber der mentale Aspekt ist genauso wichtig. Wenn du anfängst, naturbelassene Lebensmittel zu essen, fühlst du dich energiegeladener, klarer im Kopf, erfüllt und ausgeglichener. Du wirst besser schlafen und meeehr! Es fängt mit dem Essen an, aber die Vorteile sind weitaus größer als nur der Traumkörper. Behalte das im Hinterkopf, falls Dir einmal die Motivation fehlt. :-)

Caroline Geisler

NUTRITIONIST | FITNESS ADVOCATE



www.carolineschoice.com

10 DAY SAVOURY RESET

@CarolineDeisler

*time to feel
your best*



Fresh Start!

Ganz gleich, ob du diesen Reset machst, um abzunehmen, Körperfett zu verlieren, fit zu werden, oder ob du einfach mehr nahrhafte Lebensmittel essen willst. Genau jetzt, genau hier ist die PERFEKTE Zeit, um zu beginnen! Ich weiß, dass wir gerne bis zu diesem perfekten Tag - wie dem nächsten Montag oder dem ersten Tag des Monats warten. Sicherlich kann das motivierend sein, aber glaub mir, fang einfach **jetzt** an! Natürlich kannst du so weitermachen wie bisher, aber dadurch hast du dich nicht gerade BESTENS gefühlt, oder? Betrachte es jetzt als Bonus. Wenn du jetzt damit anfängst und nicht auf den nächsten perfekten Tag wartest, hast du schon ein paar zusätzliche gesunde Tage hinter dir, wenn er dann tatsächlich kommt! YAY! Denke daran, WIE GUT du dich in nur 10 Tagen fühlen wirst. Ein persönlicher Leitfaden von mir für dich, um dir zu helfen, dich einfach großartig zu fühlen!



Das morgendliche Ritual



Ein paar tägliche Basics....

1

Die ersten Stunden nach dem Aufwachen sind ideal, um den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Trinke 1-1,5 Liter von meinem Entgiftungswasser mit Aloe Vera, Zitrone und Ingwer. Das bringt deine Verdauung im Handumdrehen in Schwung. Gehe es nach dem Aufwachen langsam an, dehne dich 5 Minuten am Morgen und überstürze nichts.

2

Normalerweise brauche ich maximal 30 Minuten nach dem Aufstehen, bis ich auf die Toilette gehe. Danach nehme ich gerne meine Probiotika, gefolgt von einem Morgenspaziergang und 500 ml frischem Selleriesaft. Danach habe ich einen weiteren Stuhlgang, oder wenn nicht, dann kommt er nach meiner ersten Mahlzeit, die aus frischem Obst besteht. Ich erzähle das alles, weil eine gute Verdauung der entscheidende Faktor ist - und diese Reset-Routine wird dich dorthin bringen

3

Auch wenn es sich um ein herzhaftes Reset handelt, solltest du als erste Mahlzeit ein paar frische Früchte essen. Das kann direkt nach dem Selleriesaft und vor deinem grünen Smoothie oder nach deinem Smoothie sein. Eine Mono-Mahlzeit aus reifer Wassermelone oder Papaya ist mein Favorit, aber alle anderen Früchte sind genauso toll.

4

Jetzt ist die perfekte Zeit, um deinen Körper zu bewegen und eines meiner Workouts zu machen. YAY!! Das ist einfach die beste Routine. Als nächstes, nicht verhandelbar: GRÜNER SMOOTHIE hehehe! Der gibt dir richtig Power und wird deine Gesundheit, deine Haut, deine Verdauung, deine Energie und dein Strahlen verändern! Danach kommt die erste herzhafteste Mahlzeit.



Day on a plate



Dieser 10 Tage Savoury Reset enthält 3 Rezepte für jeden Tag, insgesamt 33 gesunde vegane Rezepte. Alle folgen meinen persönlichen Lebensgewohnheiten, d.h. sie sind vegan, ohne raffinierten Zucker, ohne verarbeitete Öle und ohne Gluten.



Auch wenn du intermittierend fastest, solltest du den Selleriesaft am Morgen trinken und deinen grünen Smoothie und die Früchte vor dem Mittagessen. Ich muss allerdings sagen, dass diese Umstellung fast besser funktioniert, wenn du nicht fastest, da dein Körper mehr Zeit hat, den Smoothie und das Obst zu verdauen, bevor er eine herzhafte Mahlzeit zu sich nimmt. Es ist besser, morgens Obst zu essen, um den Zuckerbedarf zu decken, als am Nachmittag nach einem herzhaften Mittagessen Obst zu naschen.



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 Blattgemüse für Salate und Smoothies, da es sich nicht allzu lange hält.



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



Jedes Rezept ergibt eine Portion, mit Ausnahme einiger weniger Rezepte, wie z. B. mein gesundes Brot, das du auf drei Tage verteilen kannst. Es war mir wichtig, diese Rezepte mit einzubeziehen, weil ich möchte, dass du ein gesundes Brot genießt, dich zufrieden und nicht eingeschränkt fühlst. Sonst bekommt man irgendwann Heißhunger, und so ist es der perfekte Weg, um zu lernen, wie man intuitiv isst.



Wenn ein oder zwei Rezepte zu deinen Lieblingsrezepten werden, kannst du diese gerne nochmal kochen. Das Wichtigste ist, dass es für dich EINFACH ist und dir Spaß macht.



Die Mittagsmahlzeiten eignen sich gut für die Arbeit und sind eher rohköstlich, während die Abendmahlzeiten eher deftiger sind. Leicht bis schwer zu essen ist immer am besten für eine optimale Verdauung.

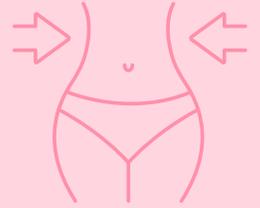


Wenn du kannst, solltest du zwischen 17:30 und 19 Uhr zu Abend essen. So hat dein Körper genug Zeit, um zu verdauen, und du fühlst dich um 22:00 Uhr natürlich müde und bereit früh ins Bett zu gehen.

TIPPS, UM ABZUNEHMEN

Wenn du diesen Reset machst, um Gewicht zu verlieren, ist die gute Nachricht, dass er dir erstaunliche Ergebnisse bringen wird, vor allem, wenn du dich weiterhin so ernährst und danach meine anderen Reset-Mahlzeitenpläne und Rezept-Ebooks verwendest. Höchstwahrscheinlich wirst du nach diesen 10 Tagen sowieso nichts anderes mehr essen wollen, hehe. Hier sind ein paar Tipps, wie du das zusätzliche Gewicht oder Körperfett verlieren kannst.

TIPPS, UM ABZUNEHMEN



01

Um Gewicht zu verlieren, musst du in einem Kaloriendefizit sein, aber der Schlüssel ist, nicht das Gefühl zu haben, dass du in einem Defizit bist. Deshalb konzentrieren wir uns auf Lebensmittel, die ein hohes Volumen haben und natürlich weniger Kalorien enthalten. Die Tabelle auf der rechten Seite gibt dir einen Überblick über die Lebensmittel mit der höchsten und niedrigsten Kaloriendichte. Gemüse, Obst und Kartoffeln sind die Top-Lebensmittel mit der niedrigsten Kaloriendichte (Yesss hallöööchen gesunde Pommes Frites jeden Tag!!!) und wir konzentrieren uns auf genau diese in diesem Reset-Mahlzeitenplan. YAY!

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

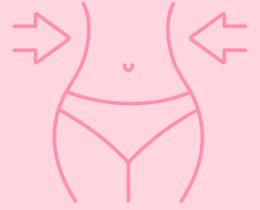
02

Wenn du das Gefühl hast, dass du vor dem Mittagessen einen Snack brauchst, iss mehr Obst! Alle Früchte sind wunderbar, aber ich liebe besonders reife Melonen oder Papaya am Morgen auf leerem Magen und dann ein paar Datteln vor dem Mittagessen. Wenn du abnehmen willst, solltest du dich auf wässriges Obst wie Melonen (nur auf leeren Magen), Beeren, Äpfel, Ananas, Orangen und Kiwis beschränken, und Datteln kannst du auch essen. Es ist besser, mehr Kartoffeln zu den Hauptmahlzeiten zu essen, damit du keine zusätzlichen Zwischenmahlzeiten brauchst. Datteln sind großartig, um das Gewicht zu halten, wenn man es einmal verloren hat, und sie halten den Heißhunger auf Zucker fern. Ich würde trotzdem welche essen, aber nicht 10-15 pro Tag während der Abnehmphase.

03

Nasche keine Nüsse oder Nussbutter. Sie gelten als supergesund, aber wir könnten leicht eine ganze Tüte Nüsse essen, und sie gehören zu den kalorienreichsten Lebensmitteln. Ich finde es viel besser, einige Nüsse und Samen in meine Rezepte einzubauen, anstatt sie nur zu naschen. Auf diese Weise nimmt man die richtige Menge an gesunden Fetten zu sich, aber man isst nicht zu viel und fühlt sich hinterher lethargisch.

TIPPS, UM ABZUNEHMEN



04

Es ist besser, ein paar Datteln zu naschen als Nüsse. Sie sind super leicht verdaulich, haben kein Fett und sind viel weniger kalorienreich. Aber meine erste Wahl ist immer frisches Obst, wenn ich versuche, abzunehmen, oder sogar frisches Gemüse wie Karotten, Paprika oder Selleriestangen.

05

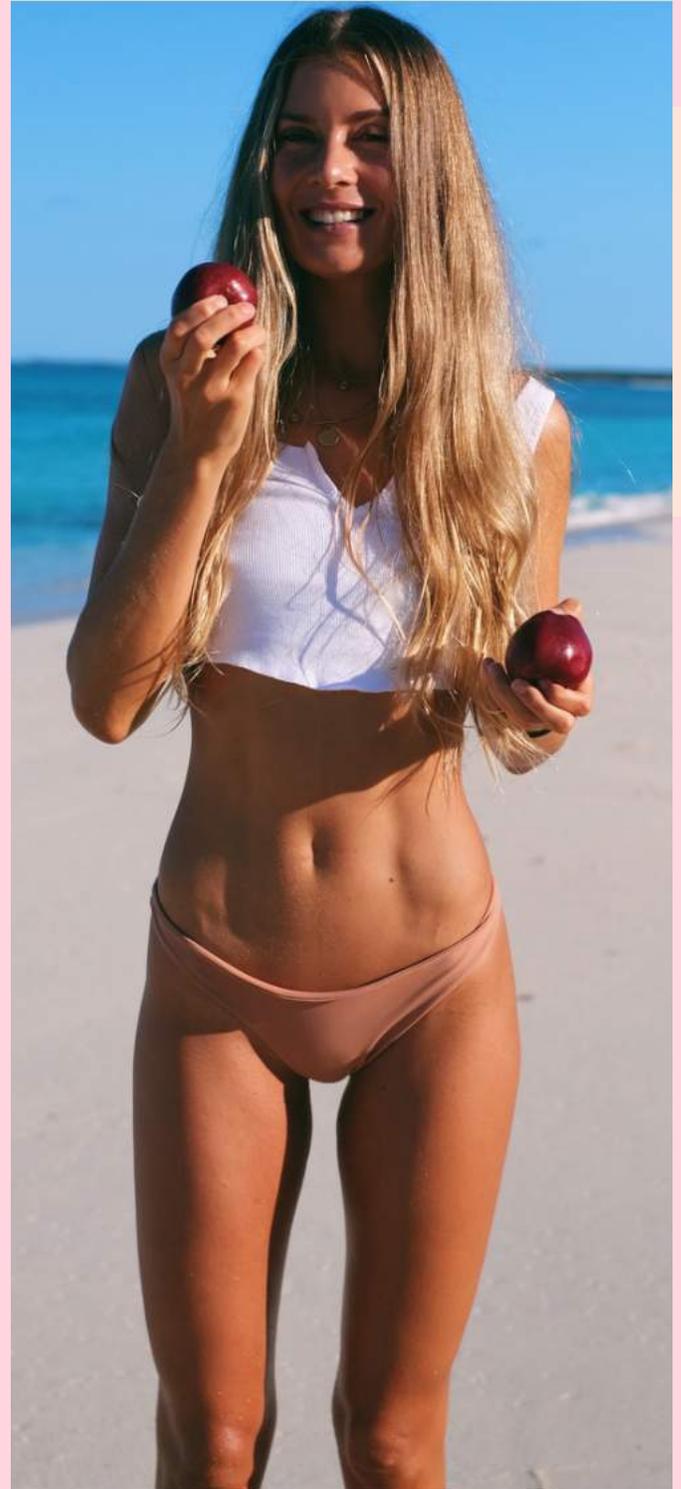
Trinke tagsüber viel Wasser, aber nicht 30 Minuten vor oder nach einer Mahlzeit. Das hilft bei der Verdauung.

06

Gehe jeden Tag etwa eine Stunde spazieren und folge einem meiner Trainingspläne.

07

Esse zwischen 17:30 und 19 Uhr zu Abend und gehe um 22 Uhr ins Bett.



[@CarolineDeisler](https://www.instagram.com/CarolineDeisler)

Bewege deinen Körper täglich



Wenn du deinen Körper täglich bewegst, fühlst du dich nicht nur geistig viel besser, sondern erzielst auch viel schneller Ergebnisse, vor allem, wenn du versuchst, Gewicht zu verlieren. Ich will damit nicht sagen, dass du dich im Fitnessstudio umbringen und intensive HIIT-Kurse machen sollst. Folge meinen Trainingsplänen oder mache deinen eigenen Mix aus meinen Workouts, die alle auf Cardio-Pilates basieren und dich super straff machen. Und das alles ohne zusätzlichen Stress. Das Wichtigste ist, dass du deinen Cortisolspiegel (= Stresshormon) niedrig hältst, damit sich dein Körper auf die Fettverbrennung konzentrieren kann, anstatt sich angespannt zu fühlen und Wassereinlagerungen zu halten. Mache es dir zur Gewohnheit, diese Zeit des Tages wirklich für DICH zu genießen, mit dir selbst zu sprechen und positive Gedanken zu haben. Alle meine Workouts sind kostenlos und können überall und jederzeit durchgeführt werden :-). Mein Körper hat sich komplett verändert, als ich nur meine eigenen Workouts gemacht habe. Sich in Form zu halten hat sich nie mühsamer angefühlt. DU SCHAFFST DAS!





Fitness & Reset Ergebnisse

@CarolineDeisler

Und auf einmal stellt man fest, man hat seine Fitness goals erreicht 😍
danke Caro! Jetzt heißt es nur dran bleiben! 🔥😊



Hi Caroline. I just wanted to thank you so much for your workouts. They have changed my life. I have always eaten healthy but your recipes are a game changer. I've never seen results in my life until following you. Thank you from the bottom of my heart 💜



Here is my before and after doing your workouts 🥰

**CARO SAID
YOU CAN DO IT**



Only 1.5 months difference thanks to you ❤️❤️❤️ I love you sooo much, nobody believes in me that Mom of 2. Thanks to your videos I like workout so much, thank you so much from Turkey 🥰❤️❤️🌸💪💪

I just wanted to share with you the incredible change I've got from doing your 45min workouts consistently. I never knew my body could be toned shaped and have such a healthy understanding of food and nutrition. Thank you for all you work 🌸🦋



Veronika Petrovic
veronikapetrovic



That's what you did to me! Thank you from the bottom of my heart!



thank you for your workouts!!! they are sooooo effective! and easy to start because i just know i'll love it!!! ❤️



Ergebnisseeeee...!

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 weiterhin so ernährst und meine anderen Reset-Mahlzeitenpläne fortsetzt. Mache ein Foto von dir an Tag 1 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! Schreib mir @carolinedeisler und schicke mir deinen Transformationspost!

Vorher

Nachher

Mache
ein
Foto

Mache
ein
Foto

Tägliche Checkliste

- Klicke auf jeden Tag, um direkt auf die richtige Seite zu gelangen.
- Mache einen Screenshot und poste ihn in deiner Story.
- Drucke die Liste aus und hänge sie an deinen Kühlschrank, damit du sie täglich abhaken kannst :)



Tag 1

Tag 6

Tag 2

Tag 7

Tag 3

Tag 8

Tag 4

Tag 9

Tag 5

Tag 10

INHALTSANGABE DER REZEPTE

- [17 MEAL PREP](#)
- [19 SHOPPING LISTE 1](#)
- [20 MORGEN HYDRATION](#)
- [22 GRÜNER SMOOTHIE](#)
- [23 OBSTMAHLZEIT](#)
- [24 KALE SALAT](#)
- [25 MEHRKORNCRACKER](#)
- [26 SÜSSKARTOFFELBURRITO](#)
- [28 GRÜNER SMOOTHIE 2](#)
- [29 HONIG MELONEN MONO MAHLZEIT](#)
- [30 GESUNDES VEGGIE SUSHI](#)
- [31 GESUNDE POMMES + BBQ KETCHUP](#)
- [33 GRÜNER SMOOTHIE 3](#)
- [34 PAPAYA](#)
- [35 CRUDITÉ + SÜSSKARTOFFEL DIP](#)
- [36 ERDNUSS + SÜSSKARTOFFEL BOWL](#)
- [38 GRÜNER SMOOTHIE 4](#)
- [39 WASSERMELONE](#)
- [40 CAROS MEHRKORN BROT](#)
- [42 PINKE ZWIEBELN](#)
- [43 TOMATEN- AVOCADO-SALAT](#)
- [44 SPINAT TOMATEN QUICHE](#)
- [46 GRÜNER SMOOTHIE 5](#)
- [47 OBST - MAHLZEIT](#)
- [48 KARTOFFEL SALAT](#)
- [49 VEGGIE CREPES 1](#)
- [50 VEGGIE CREPES 2](#)
- [52 GRÜNER SMOOTHIE 6](#)
- [53 MELONEN MONO MAHLZEIT](#)
- [54 AVOCADO TOAST](#)
- [55 GRÜNER SALAD + LECKERSTES DRESSING](#)
- [56 WENIG FETT SOMMER PESTO](#)
- [57 WENIG FETT KARTOFFEL GRATIN](#)
- [59 GRÜNER SMOOTHIE 7](#)
- [60 OBST - MAHLZEIT](#)
- [61 MEXICAN SALAT](#)
- [62 BUCHWEIZEN-CRACKER](#)
- [63 LAUCH-KARTOFFEL-SUPPE](#)
- [65 GRÜNER SMOOTHIE 8](#)
- [66 OBST - MAHLZEIT](#)
- [67 GESUNDES VEGGIE SUSHI](#)
- [68 INDIAN BLUMENKOHL CURRY](#)
- [70 GRÜNER SMOOTHIE 9](#)
- [71 MELONEN MONO - MAHLZEIT](#)
- [72 MANGOLDWICKEL](#)
- [73 MAC N CHEESE PASTA](#)
- [74 GESUNDE KÄSETOASTIES](#)
- [76 GRÜNER SMOOTHIE 10](#)
- [77 OBST - MAHLZEIT](#)
- [78 SOMMER SALAT](#)
- [79 CREAM CHEESE BAGEL](#)

*Klicke auf jedes Rezept um
direkt zur richtigen Seite zu
gelangen*



[@CarolineDeisler](#)

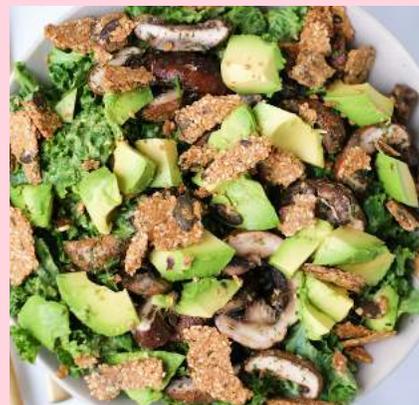
ESSENS-VORBEREITUNG



YAY!! Du bist bereit, mit dem RESET zu beginnen, und bevor wir loslegen, bereiten wir die Mahlzeiten vor, damit alle Mahlzeiten superschnell zubereitet werden können!!! Ich empfehle dringend, diesen Schritt nicht zu überspringen :-)

Tag 0

- 2 große gebackene Süßkartoffeln (für Tag 1)
- 2 große gebackene Süßkartoffeln (für Tag 2)
- 1 große gebackene Süßkartoffel (für Tag 3)
- 300g gekochter brauner Reis (für Tag 1)
- 4-5 mittelgroße gedünstete Kartoffeln (für Tag 2)
- Mehrkorn - Cracker (für Tag 1 und 3).



Tag 3

- Caro's gesundes Brot (für Tag 4).
- Eingelegte Zwiebeln (Tag 4 + andere Tage).
- 1 große gebackene Süßkartoffel (für Tag 5)



Tag 6

- Buchweizen-Cracker (für Tag 7).
- 2 große gedünstete oder gebackene Süßkartoffeln (Pommes Frites Tag 7)
- 1 große gebackene Süßkartoffel (für Tag 9 - Abendessen 1)
- 2-3 große gedünstete oder gebackene Süßkartoffeln (Mittagessen an Tag 9)
- 1 gebackene Süßkartoffel (für Tag 10)
- 2 mittelgroße gedünstete Kartoffeln (für Tag 9 - Abendessen 2)
- 300g gekochter weißer oder brauner Reis (für Sushi Tag 8)
- 200g gekochter brauner oder weißer Reis (für Curry an Tag 8)



10 DAY SAVOURY RESET

@CarolineDeisler



Einkaufsliste



@CarolineDeisler

- 13 Köpfe Staudensellerie
- 3 Büschel Petersilie
- 7 Blätter Mangold
- 5 Blätter Mangold
- 9 Handvoll Spinat
- 1 Bund Kohlgemüse
- 4 Büschel Grünkohl
- 1 Fenchelkopf
- 500g gemischtes Salatgrün
- 1 großer Kopf Römersalat
- 4 Handvoll Rucola
- 3 Büschel Koriander
- 2 Sträußchen Dill
- 1,5 Sträußchen Basilikum
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Chicorée
- 3 große Salatgurken
- 4 Mini-Gurken (persisch)
- 3 kleine Stücke Ingwer
- 9 Bananen
- 4 Papaya
- 1kg gefrorene Mango
- 500g gefrorene Ananas
- 2 Honigmelonen
- 2 große Wassermelonen
- 14 Medjool-Datteln



- 230g Haferflocken
- 200g Buchweizenmehl
- 120g Buchweizen Groats
- 340g goldene Leinsamen
- 180g Sonnenblumenkerne
- 140g Kürbiskerne
- 170g Sesamkörner
- 2 Esslöffel schwarze Sesamsamen
- 5 Esslöffel Chiasamen
- 3 Esslöffel Flohsamenschalenpulver
- 1 Teelöffel Backpulver
- 100g Cashews
- 1 Esslöffel Pinienkerne

- 14 große Süßkartoffeln
- 9 große Kartoffeln
- 9 kleine Kartoffeln
- 11 mittlere Kartoffeln

- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Blumenkohl
- 2 Handvoll grüne Bohnen
- 2 rote Paprika
- 1 Jalapeno
- 13 Zitronen
- 4 Limetten
- 12 große Avocados
- 6 kleine Zucchini
- 3 große rote Zwiebeln
- 9 Karotten
- Bündel Radieschen
- 800g Kirschtomaten
- 10 große reife Tomaten
- 10 Portabello-Pilze
- 4 kleine Champignons
- 1 große Stange Lauch

- 160g gefrorene Erbsen
- 2 gekochte Maiskolben
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Dosen Butterbohnen
- 1kg brauner Reis

- 300 g Nudeln aus braunem Reis (oder jede andere Nudelart)
- 6 Nori-Blätter
- 5 sonnengetrocknete Tomaten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 200g Tomatenpassata / 1 Dose Tomaten

optional: Oliven

- 3 Esslöffel Mandelbutter
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 30g Erdnüsse
- 8 Esslöffel Tahini

140ml Mandelmilch

- 10 Teelöffel rosa Himalayasalz
- 5 Esslöffel italienisches Gewürz
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel mildes Currypulver
- 2 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel Senf
- 12 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 300 ml Bio-Reisessig braun



Tag 1-10 Morgen Hydration



Aloe Vera Wasser

Das erste, was wir am Morgen trinken, sind etwa 1-1,5 Liter Aloe-Vera-Wasser. So stellst du es her:

- 1 Liter gefiltertes Wasser
- 2 Esslöffel 100%iger Aloe-Vera-Saft
- Optional:
 - Saft von 1 Zitrone
 - Frisch geriebener Ingwer



Sellerie Saft

Zutaten

- 1 Stange Sellerie

Steps

Entsaftete einen Kopf Staudensellerie, um etwa 500 ml frischen Staudensellerieaft zu erhalten. Ich trinke gerne fast einen Liter. Er enthält viele Elektrolyte und reinigt das ganze System. Du kannst an einem Sonntag eine Menge Sellerie entsaften, ihn in Glasflaschen füllen und diese für die Woche einfrieren. Nimm dann jeden Abend eine Flasche heraus und lasse sie über Nacht im Kühlschrank auftauen.

Tag 1 - Übersicht



Tag 1 -

Grüner Smoothie



Zutaten

- 1 Handvoll Stangensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 2 Blätter Mangold
- 2 gefrorene Bananen
- 500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten, als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 1 - Frühstück



Obst - Mahlzeit

Papaya oder Melone

Zutaten

Eine große saftige Papaya oder ein Teller mit Wassermelone (oder anderen reifen Früchten, die du zur Verfügung hast).

Notiz

Wahrscheinlich denkst du jetzt, warum ausgerechnet Obst? Das ist doch ein herzhaftes Reset! Nun, ich möchte, dass du strahlst, gesund bist und dich nährst, und dein Körper braucht frisches, feuchtigkeitsspendendes Obst, das reich an Vitaminen, Ballaststoffen, Wasser und Mineralien ist. Wenn ich dich dazu bringen würde, Obst ganz wegzulassen, würdest du am Nachmittag einen Heißhunger auf Süßes bekommen. Ich möchte, dass du die beste Verdauung hast, deshalb fangen wir sanft an und nehmen Obst als erste Mahlzeit zu uns. Es ist nicht so viel Obst wie bei den anderen Reset-Mahlzeiten, nur eine große Schüssel Wassermelone oder Papaya, ein paar reife Bananen, ein paar Datteln oder andere saftige Früchte der Saison, die du isst, bis du satt bist und das war's. Das Mittagessen folgt kurz danach. Nutze diese Tage, um so achtsam wie möglich zu sein, nicht zu viel zu essen aber dich auch nicht einzuschränken :) Daraus werden die besten Ergebnisse resultieren.

Tag 1 - Mittagessen



KALESALAT

Zutaten

- 1-2 Bündel entstrunkter Grünkohl
- 6 große Portobello-Pilze
- 2 Esslöffel italienisches Gewürz
- 1 reife gewürfelte Avocado
- + 1/2 von Caro's Crackers (Rezept nächste Seite)

DRESSING

- 1 kleine rohe Zucchini
- 30g Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Medjool-Dattel
- 60ml Wasser

Zubereitung

- 1 Wasche und entstiele den Grünkohl und schneide ihn in kleine Stücke. Das macht ihn leichter verdaulich.
- 2 Wasche und entstiele Champignons, gib sie in eine beschichtete Pfanne mit italienischen Kräutern und lasse sie bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln. Lasse sie dann abkühlen und schneide sie in Streifen.
- 3 Gib in der Zwischenzeit alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer, püriere sie, bis sie glatt sind, und mixe sie 1-2 Minuten lang in den Grünkohl.
- 4 Gib den Grünkohl, die gebackenen Champignons, die Avocado und 1/2 unserer Mehrkorn Crackers in eine Schüssel. Ich LIEBE LIEBE LIEBE diesen Salat!!!

Mehrkorn **CRACKER**

für Tag 2 und 3

Zutaten

- 170g goldene Leinsamen
(mischen, um Leinsamenmehl zu erhalten)
- 30g Sonnenblumenkerne
- 30g Kürbiskerne
- 90g Sesamsamen
- 120ml Wasser
- 1 Teelöffel rosa Himalayasalz
- 1 Esslöffel Mandelbutter

Zubereitung

1. Gib zunächst 170g goldene Leinsamen in deinen Mixer und püriere sie, bis du Mehl erhältst.
2. Gib das Leinsamenmehl, die Sonnenblumenkerne, die Kürbiskerne, die Sesamkörner, das Wasser und das Salz in eine Schüssel und lass es 15-30 Minuten quellen.
3. Heize den Backofen auf 170 Grad Celsius vor.
4. Gib die Mischung in einen Mixer, füge Mandelbutter hinzu und mixe sie grob.
5. Verteile die Samenmischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und benutze ein weiteres Blatt Backpapier, um den Teig ganz flach zu drücken, ohne dass er an den Händen kleben bleibt. (wichtig) Je dünner du ihn drückst, desto knuspriger werden deine Cracker.
6. Backe die Cracker 30 Minuten lang, drehe sie dann um (benutze wieder das 2. Blatt Backpapier, damit der Teig noch nicht bricht).
7. Backe sie weitere 20 Minuten und lasse sie dann vollständig abkühlen. Ich bereite sie gerne am Vorabend vor, so dass das Mittagessen am nächsten Tag in höchstens 10 Minuten zubereitet ist.
8. Sobald sie abgekühlt sind, breche die Cracker in Stücke, füge die Hälfte zum Grünkohlsalat hinzu und behalte die andere Hälfte für das Mittagessen am nächsten Tag. Ich LIEBE diese Cracker so sehr und mache sie immer wieder! Wer liebt es nicht, wenn es etwas knuspriger ist? So einfach kannst du deinen Salat aufpeppen! Eine großartige Omega-3-Quelle und so viel billiger als die gekauften und ohne diese Zutaten. YAY!



Tag 1 - Abendessen

Burrito SÜßKARTOFFELN



Zutaten

2-3 große Süßkartoffeln
1 rote Paprika
4 reife Tomaten
60g gekochte schwarze Bohnen
2 reife Avocados
1 Jalapeno (optional)
Saft von 1 Limette
Eine Handvoll Koriander
1 gekochter Maiskolben
oder 1/2 Dose Mais

Zubereitung

1. Wenn du deine Süßkartoffeln noch nicht fertig hast, heize den Ofen auf 200 Grad vor und backe die Süßkartoffeln 50 Minuten lang, lass sie danach abkühlen. Für diejenigen, die eine Mahlzeit vorbereitet haben, ich esse sie gerne kalt und wärme sie nicht wieder auf. Das ist auch gut für die Gewichtsabnahme, denn die Stärke in Kartoffeln und Süßkartoffeln verwandelt sich in resistente Stärke, wenn sie abgekühlt sind.
2. Schneide das gesamte Gemüse klein: rote Paprika, Tomaten, Koriander, Avocado und vermische es gut mit Bohnen, Mais und Limettensaft. Wenn du es scharf magst, kannst du einige Jalapenos oder Chiliflocken hinzufügen.
3. Gib die Mischung zu deinen gebackenen Süßkartoffeln und ENJOY!! Schmeckt wie der köstlichste Burrito :)) YAY!! WIN WIN WIN.
4. Ein so köstliches Abendessen, das in maximal 10 Minuten zubereitet ist, wenn man die Süßkartoffeln im Kühlschrank vorgebacken hat! Und sie sind auch von meinem Freund genehmigt :) Peer hat sie geliebt.

Tag 2 - Übersicht



Tag 2

Grüner Smoothie



Zutaten

1 Handvoll Stangensellerie
2 Handvoll Spinat
200g gefrorene Mango
1 gefrorene Banane
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie, bis sie glatt sind.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 2 - Frühstück



Honigmelone Mono Mahlzeit

Zutaten

1 große reife Honigmelone

Notiz

Ich würde etwa 1 saftige, reife Honigmelone essen. Melonen sind so heilend, sättigend und die perfekte Frucht, um den Tag zu beginnen. Esse eine einzige saftige Melone auf nüchternen Magen, dann hast du die beste Verdauung.

Tag 2 - Mittagessen

Gesundes Veggie Sushi



ergibt 3 Rollen

Zutaten

1 große gebackene Süßkartoffeln
300g gekochter brauner Reis
1,5 Avocados oder 1 sehr große Avocado
2-3 Esslöffel Sesamsamen
3 Nori-Blätter

Zubereitung

1. Koche zuerst den braunen Reis nach Packungsanweisung. Ich habe braunen Risottoreis verwendet, da er sehr klebrig ist, aber jeder Reis funktioniert gut. Ich koche am Wochenende gerne eine ganze Tüte Reis und jede Menge Süßkartoffeln, damit ich sie immer im Kühlschrank habe, wenn ich sie brauche.
2. Wenn du die Mahlzeit nicht vorbereitet hast, backe die Süßkartoffel bei 200 Grad für 50 Minuten und lass sie vollständig abkühlen.
3. Nimm dann deine Nori-Blätter, gib 1/3 des Reises, 1/3 der geschälten Süßkartoffel, eine halbe Avocado und einige Sesamkörner hinein. Rolle es zusammen und wiederhole den Vorgang für die anderen beiden Rollen.
4. Nimm ein scharfes Messer und schneide jede Rolle in 5-6 Stücke. Es hilft, das Messer zwischendurch zu waschen, damit es nicht zu sehr an der Rolle klebt.
5. Ein so köstliches Mittagessen, das man SO EINFACH mit zur Arbeit nehmen kann und das so sättigend ist!!! Wenn du Lust auf mehr als 3 Rollen hast, mache einfach mehr :) Iss, bis du völlig zufrieden bist.

Tag 2 - Abendessen



GESUNDE POMMES & BBQ KETCHUP

Zutaten

4-5 große gedämpfte Kartoffeln

BBQ-Ketchup

1 große gebackene und geschälte Süßkartoffel

1 Medjool-Dattel

1 gehäufte Esslöffel Tahini

5 eingewichene sonnengetrocknete Tomaten

2 Esslöffel Tomatenmark

1 Esslöffel Apfelessig

60ml Wasser

Zubereitung

1. Wenn du die Kartoffeln nicht im Voraus gedünstet hast, kannst du das jetzt nachholen. Lasse sie danach abkühlen, schneide sie in Spalten und frittiere sie 15 Minuten lang in einem Air Fryer oder backe sie 20-30 Minuten lang bei 200 Grad.
2. Weiche die sonnengetrockneten Tomaten 10 Minuten lang ein, während die Kartoffeln in der Fritteuse knusprig werden.
3. Gib alle Ketchup-Zutaten in einen Food Processor und püriere sie, bis sie cremig sind. Du hast wahrscheinlich schon gemerkt, wie zeitsparend es ist, eine Reihe von Kartoffeln und Süßkartoffeln im Voraus zu backen und zu dämpfen, so dass du diese Mahlzeiten in maximal 10-15 Minuten zubereiten kannst :) Das wird ein Erfolg! Ich habe gerade diese gegessen, während ich dies tippe, und OMG, sie sind köstlich!

Tag 3 - Übersicht



Tag 3

Grüner Smoothie



Zutaten

2 Handvoll Spinat
2 Blätter entstielter Grünkohl
150g saftige, reife Ananas
1 gefrorene Banane
Kleines Stück Ingwer
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie glatt.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als Erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 3 - Frühstück



Papaya

Zutaten

1 große reife Papaya oder ein Teller mit reifen Früchten, die du da hast :)

Notiz

Reife Papaya ist MEGA für deine Verdauung und hilft wirklich, deinen Dickdarm auf natürliche Weise zu reinigen. Nimm einen großen Teller mit reifen Papayas oder anderen saftigen Früchten guter Qualität, die du zur Verfügung hast. Wenn du das Gefühl hast, dass du bis zum Mittagessen etwas mehr brauchst, nimm ein paar Medjool-Datteln!

Tag 3 - Mittagessen

CRUDITÉ & SÜßKARTOFFEL DIP



Zutaten

3-4 persische (kleine) Salatgurken
2-3 Mohrrüben
Radieschen, Chicorée und andere
Gemüsesorten deiner Wahl

1/2 des Rezepts für Mehrkorn-Cracker

SÜSSKARTOFFEL-DIP

1 große gebackene und geschälte
Süßkartoffel
1 Medjool-Dattel
1 gehäufte Esslöffel Tahini
1 Esslöffel Apfelessig
60ml Wasser

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten für den Dip in einen Food Processor und püriere sie, bis sie cremig sind. Das ist zweifellos mein Lieblingsdip überhaupt! 10/10!!
2. Richte rohes Gemüse, Cracker und Dip auf einem Teller an und genieße es!! Ein köstliches, gesundes und nahrhaftes Mittagessen, das sich auch perfekt zum Mitnehmen auf die Arbeit eignet.



Tag 3 - Abendessen

Erdnuss & Süßkartoffel Bowl



Zutaten

200g gekochter brauner oder weißer Reis (etwa 100g ungekocht)
 2 große Süßkartoffeln oder 3 kleinere Kartoffeln
 1 Karotte
 2 Esslöffel frisch geriebener Ingwer
 500ml
 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 200g Tomatenpassata oder 1 Dose Dosentomaten
 3/4 Dose gekochte Kichererbsen (die übrig gebliebenen Kichererbsen kannst du für die Rezepte der nächsten Tage verwenden)
 2 Esslöffel Erdnussbutter

TOPPING::

40g trocken geröstete gehackte Erdnüsse
 Frischer Koriander oder gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Wenn du den Reis nicht vorgekocht im Kühlschrank hast, koche ihn nach Packungsanleitung.
2. Schäle die Süßkartoffeln, schneide sie in Würfel, schneide die Karotte in Scheiben und gib sie mit geriebenem Ingwer, gemahlenem Kreuzkümmel und 500ml Wasser in einen Topf. Bringe ihn zum Kochen und lasse ihn 30 MINUTEN lang köcheln.
3. Gib in den letzten 10 Min. 200g Tomatenpassata oder 1 Dose Kirschtomaten aus der Dose und eine 300g gekochte Kichererbsen hinzugeben (Reste für die nächsten Tage aufheben).
4. Gib 1/4 der Mischung in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt ist. Gib alles zurück in den Topf und mische es gut durch. Rühre 2 Esslöffel Erdnussbutter ein. Das ist so cremig und köstlich, dass man es am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen kann, falls man die doppelte Menge machen möchte. Ich liebe ein warmes Abendessen! Genieße es mit einer 200g und gib geröstete Erdnüsse dazu, um es noch knackiger zu machen.

Tag 4 - Übersicht



Tag 4

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter entstielter Grünkohl
1/2 Fenchelkopf
2 Stangen Staudensellerie
Saft von 2 Limetten
2 gefrorene Bananen
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und pürieren sie, bis sie glatt sind.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als Erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 4 - Frühstück



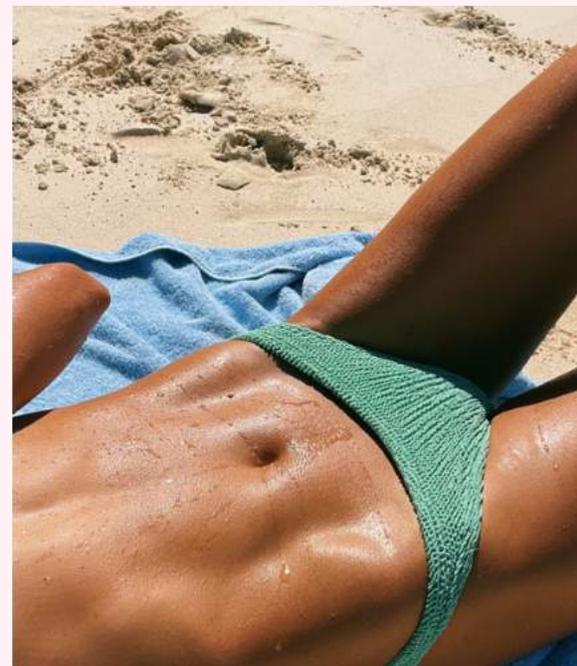
**Wassermelone
oder jede andere
Frucht deiner
Wahl!**

Zutaten

Eine grooöbe Schüssel Wassermelone

Notiz

Es ist Wassermelonenzzeit, das sollten wir ausnutzen! Wenn du Lust auf eine andere Melonensorte hast, sind Honigmelonen auch MEEGAA. Sie sind alle soooo lecker. Ich würde nur versuchen, Melonen wirklich als Monofrucht-Mahlzeit zu essen - das sorgt für eine optimale Verdauung :)



Tomaten Avocado Salat



Zutaten

320g bunte Tomaten
1 reife Avocado
1/2 Dose Butterbohnen
2 Handvoll frischer Rucola
+ 3 Scheiben Caros Brot,
getoastet und in Quadrate
geschnitten

Zubereitung

1. Zuerst wird das Brot getoastet. Ich lege es gerne auf den Sandwich-Grill von Peer und lasse es danach abkühlen, damit es richtig knusprig wird. Schneide es nach dem Abkühlen in Quadrate, um gesunde Croutons zu erhalten.
2. Schneide alle Tomaten und die Avocado in Stücke und gib sie zusammen mit Rucola, Butterbohnen und einer Handvoll eingelegter Zwiebeln in eine Schüssel.
3. Wenn du die Zwiebeln nicht in unserem Vorbereitungsschritt für die Mahlzeit zubereitet hast, schneide eine rote Zwiebel in Scheiben, gib Reissessig, Ahornsirup und rosa Himalaya-Salz in einen Topf, lass es ein paar Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und gieße es in das Glas mit den Zwiebeln, decke es für 30 Minuten ab und du bist fertig. :) Das ist die schnelle Version.
4. Ich liebe es so, man braucht wirklich keine zusätzliche Sauce, da die Zutaten alle so lecker zusammen sind und das Brot knusprig bleibt, ohne dass es mit Dressing durchtränkt wird. LIEBE DIESEN SALAT und könnte ihn wirklich jeden Tag essen!!! Guten Appetit!

CAROS Mehrkorn Brot



Zutaten

200g Haferflocken
70g Sonnenblumenkerne
70g Kürbiskerne
90g Leinsamen
5 Esslöffel Chiasamen
3 Esslöffel
Flohsamenschalenpulver
1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Ahornsirup
500ml Wasser

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 175 Grad Celsius vor.
2. Vermische alle trockenen Zutaten und rühre sie gut durch.
3. Gib Wasser und Ahornsirup hinzu und lasse alles 10-20 Minuten quellen.
4. Gib die Mischung in die mit Backpapier ausgelegte Backform und backe es 30 Minuten lang. Drehe das Brot vorsichtig um, lege es auf das mit Backpapier ausgelegte Blech ohne Backform und backe es weitere 30 Minuten. Lasse es abkühlen und bewahre es ein paar Tage lang auf.

Abwechslungsreiche Tipps von meiner Mama:
Verwende gemahlene Leinsamen
Halb Sonnenblumenkerne, halb Sesam
Schwarze Oliven hinzufügen, Ahornsirup weglassen



Ich wollte dieses leckere Brotrezept uuunbedingt in unser Reset aufnehmen, weil ich weiß, dass viele Menschen Brot LIEBEN, aber entweder gar keins essen oder sich einen ganzen Laib Brot auf einmal gönnen. Mein Mehrkornbrot ist SO gesund und nahrhaft, dass es die perfekte Alternative zu gekauftem Brot ist, dem eine Menge Salz, Hefe, Zucker und andere Zusatzstoffe zugesetzt sind. Das Beste daran ist, dass du jeden Tag ein paar Scheiben dieses Brotes genießen kannst und dich GROßARTIG fühlst!!!



PINKE Zwiebeln

Love

Zutaten

3 große rote Zwiebeln
1 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel rosa Himalayasalz
300ml Bio-Braunreisessig

Zubereitung

- 1** Schäle deine Zwiebeln und schneide sie in sehr dünne Streifen. Das geht hervorragend mit einem Gemüseschäler. Gib die Zwiebeln in ein Glas und stelle sie beiseite.
- 2** Gib Reisessig, Ahornsirup und Salz in einen kleinen Topf und lass es bei mittlerer Hitze für 5-7 Minuten köcheln. Durch das Aufwärmen werden die Zwiebeln viel schneller rosa.
- 3** Gieße die Flüssigkeit über die Zwiebeln und stelle das Glas in den Kühlschrank. Perfekt für die Zubereitung von Mahlzeiten alle 2 Wochen oder so, und sie sind eine tolle Ergänzung zu allen Arten von Salaten und Toasts.

SPINAT - TOMATEN

Quiche



Zutaten

90g Buchweizenmehl (Hafermischen)
50g Hafermehl
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Salz
240ml Wasser
1/2 Bund Dill, gehackt
Große Handvoll Spinat, gehackt
3 reife Tomaten oder 140g Kirschtomaten, in Scheiben geschnitten
4 Portobello-Pilze
optional: eine Handvoll Lauch, in Scheiben geschnitten

Zubereitung

- 1** Gib das Hafermehl, das Buchweizenmehl, das Backpulver, das Salz und 240ml Wasser in einen Mixer und püriere alles zu einem glatten Teig. Gib den Teig in eine Schüssel und heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.
- 2** Entstiele die Pilze und gib sie mit 2 Esslöffeln italienischer Kräuter in eine beschichtete Pfanne und brate sie 10 Minuten lang an. Schneide anschließend die Pilze in Scheiben und füge sie dem Teig hinzu. Füge optional auch geschnittenen Lauch hinzu!
- 3** Gib den gehackten Dill, den Spinat und die Tomaten zum Teig und mische ihn gut durch. Ich werfe den Dill und den Spinat gerne in einen Food Processor, um ihn wirklich fein zu hacken, aber man kann es auch mit einem Messer machen.
- 4** Gib den Teig in eine 15 cm große, mit Backpapier ausgelegte Backform und backe ihn 35 Minuten lang. Lasse sie dann abkühlen und genieße sie!!! Ich mag die Quiche am liebsten bei Zimmertemperatur und stelle sie normalerweise für 15 Minuten in den Kühlschrank, damit sie schneller abkühlt. Bevor ich vegan wurde, war ich süchtig nach Spinat-Käse-Quiche und bin so froh, dass es jetzt diese supergesunde, leckere Alternative gibt! Auch perfekt zum Mitnehmen zur Arbeit und zum Vorbereiten am Vortag :-)

Tag 5 - Übersicht



Tag 5

Grüner Smoothie



Zutaten

1 Bund Petersilie
1/3 einer großen Salatgurke
2 Blätter Mangold
200g gefrorene Mango
2 Medjool-Datteln
Saft von 1 Zitrone
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als Erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 5 - Frühstück



OBST MAHLZEIT

Zutaten

1 große Papaya oder reife
Honigmelone

Notiz

Sowohl Papaya als auch
Melonen enthalten einen hohen
Anteil an Enzymen und reinigen
buchstäblich deinen Körper.
Wenn du keine reife Papaya von
guter Qualität bekommen kannst,
nimm saftige Honig- oder
Wassermelone. Wenn du dich in
einem kälteren Klima aufhältst,
sind reife Bananen ebenfalls
fantastisch!

Tag 5 - Mittagessen



KARTOFFEL SALAT

Zutaten

7-9 kleine Kartoffeln
1 Bündel grüner Spargel
2 Handvoll grüne Bohnen

DRESSING

1 gehäufte Esslöffel Dijon-Senf
1 gehäufte Esslöffel Tahini
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Apfelessig
1 Medjool-Dattel
Eine Handvoll Staudensellerie
60ml Wasser

Zubereitung

- 1** Schäle die Kartoffeln und dämpfe sie für 25 Minuten.
- 2** Gib die Bohnen und Spargel für die letzten 10 Minuten in den Topf. Du kannst die Kartoffeln und das Gemüse auch vorkochen und im Kühlschrank aufbewahren.
- 3** Stelle sie zum Abkühlen beiseite und bereite in der Zwischenzeit das Dressing zu, indem du alle Zutaten in einen Mixer gibst und pürierst, bis sie glatt sind.
- 4** Mische das Dressing unter den Salat und genieße ihn!!! Mit dem Dressing an der Seite sieht er hübscher aus, aber OMG, diese Soße ist einfach HIMMLISCH und perfekt zum Mitnehmen zur Arbeit!!!

Tag 5 - Abendessen

10 DAY SAVOURY RESET

@CarolineDeister

HEALTHY

VEGGIE CREPES

Zutaten

120g Buchweizenmehl
1 gehäufter Esslöffel gemahlene
Leinsamen
eine Prise rosa Himalayasalz
240ml Mandelmilch
-> Teig ergibt 2 Crêpes

FÜLLUNG 1

Süßkartoffel-Hummus-Aufstrich (Du
kannst die Menge verdoppeln und beide
Crêpes mit der gleichen Füllung machen)
1 große gebackene Süßkartoffel
80g gekochte Butterbohnen
60ml Wasser
1 gehäufter Esslöffel Tahini
2 Esslöffel Apfelessig
1 Medjool-Dattel

1/3 Salatgurke, in dünne Scheiben
geschnitten
1 Esslöffel schwarze Sesamkörner
1 Handvoll Rucola

Zubereitung

- 1 Backe die Süßkartoffeln 50 Minuten bei 200 Grad und lass sie abkühlen. Wie bereits erwähnt, backe ich immer viele Süßkartoffeln auf einmal und halte sie im Kühlschrank bereit, sodass die Zubereitung nur 10 Minuten dauert. Verdoppel die Mengen der FÜLLUNG, wenn du beide Crêpes mit der gleichen Füllung machen willst. Ich wollte dir nur beide Möglichkeiten geben. :)
- 2 Bereiten wir den Teig vor: Mische die trockenen Zutaten zusammen, rühre die Mandelmilch ein und verrühre sie gut, bis du einen glatten Teig hast.
- 3 Gib die Hälfte des Teigs in eine beschichtete Pfanne und brate sie 2-3 Minuten auf jeder Seite. Stelle sie beiseite und bereite den Dip zu.
- 4 Gib die geschälten gebackenen Süßkartoffeln, Butterbohnen, Wasser, Tahini, Apfelwein und eine Medjool-Dattel in einen Food Processor und rühre alles zu einer cremigen Masse. Streiche die Mischung auf den Krepp, gib Gurkenscheiben, Sesam und frischen Rucola darauf und rolle den Krepp auf. Das ist meine Faav-Füllung!! Ich bin TOTAL VERLIEBT!

Tag 5 - Abendessen



HEALTHY

VEGGIE CREPES

Zutaten

120g Buchweizenmehl
 1 gehäufter Esslöffel gemahlene
 Leinsamen
 eine Prise rosa Himalayasalz
 240ml Mandelmilch
 -> Teig ergibt 2 Crêpes

FÜLLUNG 2 (Du kannst die Menge
 verdoppeln und beide Crêpes mit der
 gleichen Füllung machen)

4 Champignons
 Eine Handvoll Kirschtomaten
 1 Esslöffel italienische Kräuter
 1 Avocado
 Frischer Babyspinat

Zubereitung

- 1** Machen wir den Teig: Gib die trockenen Zutaten zusammen, rühre die Mandelmilch ein und verrühre sie gut, bis du einen glatten Teig hast.
- 2** Gib die Hälfte des Teigs in eine beschichtete Pfanne und brate ihn 2-3 Minuten auf jeder Seite. Stelle sie beiseite und bereite die Füllung zu.
- 3** Brate die Champignons, die Tomaten und die Kräuter 10 Minuten lang in einer beschichteten Pfanne an. Schneide dann die Pilze in Scheiben und gib die Mischung zusammen mit 1/2 Avocado und etwas frischem Babyspinat auf einen der Crepes.
- 4** Rolle sie mit festem Druck auf, damit nichts herausfällt, und falls du sie zum Mitnehmen zubereitest, verwende beim Aufrollen etwas Backpapier, in das du sie einwickelst, bis du sie isst. Ich bin so begeistert von diesem Rezept, ich liebe es und es macht so satt, obwohl es so gesund ist!!! ENJOYYYY!

Tag 6 - Übersicht



ODER



Tag 6

Grüner Smoothie

@CarolineDeisler



Zutaten

3 Blätter entstielter Grünkohl
2 Stängel Staudensellerie
120g gefrorene Mango
Kleines Stück Ingwer
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als Erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 6 - Frühstück



MELONEN MONO Mahlzeit

Zutaten

1/2 große Wassermelone
oder eine große Honigmelone

Notiz

Wie schmeckt dir dein fruchtiges Frühstück? Ist es nicht einfach das Beste?! Erstaunliche Verdauung heheh richtig? Ich hoffe, du behältst die Gewohnheit auch nach dem Reset bei. Schränke dich bei den Obstmahlzeiten nie ein und iss so viel, wie du brauchst, um zufrieden zu sein. Das verhindert auf jeden Fall den Heißhunger auf Süßes am Nachmittag :-)

10 DAY SAVOURY RESET

Tag 6 - Mittagessen - Option 1

@CarolineDeisler

Healthy AVOCADO TOAST

Zutaten

5 getoastete Scheiben
Caros gesundem
glutenfreiem Brot

2 Avocados
Eingelegte Zwiebeln
Optional: geröstete
Sonnenblumen- und
Kürbiskerne

Optional: Beginne mit
einem einfachen grünen
Salat (Rezept auf der
Seite unten)

Zubereitung

- 1** Schneide das Brot in Scheiben und toaste es, bis es knusprig ist, lass es abkühlen (dann wird es noch knuspriger). Hehe :)
- 2** Schneide die Avocado in Scheiben, lege sie auf den Toast und garniere sie mit ein paar eingelegten Zwiebeln.
- 3** Ich mag es auch, wenn man zusätzlich geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, sehr dünn geschnittene Gurken oder frischen Rucola darüber streut.



Tag 6 - Mittagessen

Grüner Salat + Das Beste Dressing

@CarolineDeisler



Zutaten

Alle Arten von Grünzeug, je mehr Vielfalt, desto besser. Ich verwende gerne eine Mischung aus knackigem Grün wie Römervalat und bitterem Grün wie Rucola, Chicorée oder Frisee.

CARO-DESSING

1 kleine rohe Zucchini, roh
Eine Handvoll Staudensellerie
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Schnittlauch oder
1/2 Bund Dill
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Apfelessig
1 Medjool-Dattel (wahlweise)
2 Esslöffel Kürbiskerne

Zubereitung

1. Wasche zunächst alles Grünzeug. Ich liebe es, eine Menge Salat zu waschen und im Kühlschrank aufzubewahren. Ich wasche nur ungerne Salat, aber wenn ich ihn morgens zubereite, weiß ich, dass ich am Ende einen fertigen Salat haben werde haha. Das Gleiche gilt für Smoothie-Grünzeug. :-)
2. Als Nächstes gibst du alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und pürierst sie, bis sie glatt sind. Hmmm SO YUM und ist es nicht verrückt, WIE GESUND dieses Dressing ist!! Wir verwenden Grünzeug, um mehr Grünzeug zu essen, die beste Win-Win-Situation, die es gibt!
3. Alles gut vermischen, nach Belieben ein paar Salatkräuter hinzufügen (ich habe eine italienische Kräutermischung verwendet) und daaaaann heißt es: genießen!

Tip

Dies ist der perfekte Salat, den man zu jeder anderen Mahlzeit hinzufügen kann, oder wenn man mal einfach nur einen großen, leckeren, knackig-frischen grünen Salat mit einer Beilage aus gebackenen Kartoffeln haben möchte (ja, das ist manchmal einfach das Beste), dann ist dies der richtige Salat!!! Er ist so gesund und vollgepackt mit Nährstoffen und das Dressing heißt CARO'S DRESSING (das sagt schon alles ahaha)!!! Eine Sache, die man für eine gute Verdauung im Hinterkopf behalten sollte: Wir wollen immer LIGHT TO HEAVY, also leicht bis schwer :) essen - das heißt, wenn du diesen Salat zum Mittag- oder Abendessen hinzufügst, iss ihn vor allem anderen :-)

Tag 6 - Mittagessen - Option 2



Wenig Fett **SOMMER PESTO**

Zutaten

150 g trockene glutenfreie Nudeln (ich verwende gerne braune Reisnudeln)

PESTO

70g gekochte Kichererbsen oder Butterbohnen
1 Bund Basilikum
1/2 Bund Schnittlauch oder Dill
1 kleine rohe Zucchini
1 Medjool-Dattel
1 gehäufte Esslöffel Tahini
1 Esslöffel Apfelessig
Saft von 1 Zitrone
60ml Wasser

TOPPING (optional)

Kirschtomaten
Frischer Rucola

Zubereitung

- 1** Koche die Nudeln nach den Anweisungen auf der Packung.
- 2** Gib in der Zwischenzeit alle Pesto-Zutaten in einen Food Processor und püriere sie, bis du ein cremiges, aber nicht ganz glattes Pesto hast. Es riecht himmlisch, und ist es nicht das nahrhafteste Pesto aller Zeiten? Ich liebe es, dieses Pesto kalt zu den Nudeln zu geben und nicht wieder aufzuwärmen, denn so bleiben all die wunderbaren Nährstoffe erhalten, und es ist ein so erfrischender Sommer-Pesto-Nudelsalat, der sich auch perfekt für die Arbeit oder ein Picknick eignet.
- 3** Füge nach Belieben Gemüse deiner Wahl hinzu, z. B. grüne Erbsen, Rucola oder Kirschtomaten. LECKER! Gib mir geeerne Feedback! :)))

Tag 6- Abendessen



Wenig Fett **Kartoffel Gratin**

Zutaten

4-5 große geschälte und in dünne Scheiben geschnittene Backkartoffeln
(am besten mit einem Gemüseschneider)

SAUCE

65g eingeweichte Cashewnüsse
1 rohe geschälte Zucchini
1 Esslöffel Apfelessig
Saft von 1 Zitrone
120ml Wasser
1 Teelöffel Salz

Zubereitung

- 1** Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
- 2** Weiche die Cashews in Wasser ein.
- 3** Schäle die Kartoffeln, schneide sie in Scheiben und schichte sie in eine mit Backpapier ausgelegte Backform.
- 4** Spüle die Cashewkerne ab und gib sie zusammen mit allen anderen Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Gieße dann die Cream über die Kartoffeln.
- 5** Lasse sie 50 Minuten lang backen und anschließend abkühlen. Dies ist eines meiner absoluten LIEBLINGSREZEPTE!!! Es ist himmlisch, köstlich und so viel leichter als ein normales Kartoffelgratin.

www.carolineschoice.com



Tag 7 - Übersicht



Tag 7

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter Mangold
1 Strauß Petersilie
150g 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 glatt sind.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als Erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 7 - Frühstück



OBST MAHLZEIT

Zutaten

1 große Papaya
+ frischer Zitronen- oder
Limettensaft

Notiz

Papaaaaya - wo soll ich nur anfangen hehe!! Eine der besten Früchte, mit denen man den Tag beginnen kann, da sie so viele Enzyme enthält und ein wahres Kraftpaket für die Verdauung ist. Iss eine reife Papaya auf nüchternen Magen, warte eine halbe Stunde und schau, was passiert! Der Schlüssel ist, viele Papayas auf einmal zu kaufen und sie ein paar Tage lang reifen zu lassen. Wenn du keine reifen Papayas bekommen kannst, nimm saftige Melonen oder andere Früchte der Saison, die gerade verfügbar sind. Achte darauf, dass du genug Obst zum Frühstück isst. Du musst dich nicht übermäßig satt fühlen, aber du willst auch nicht zu wenig Obst essen, um später Heißhunger auf Süßes zu bekommen :)



MEXIKANISCHER SALAT



Zutaten

1 großer Kopf Romana-Salat
1 reife Avocado
70g gekochte schwarze Bohnen
160g Kirschtomaten
1 gekochter Maiskolben
Eingelegte Zwiebeln

1/2 des Buchweizen-Cracker-Rezepts

DRESSING:

1 kleine rohe Zucchini
Eine Handvoll Koriander oder Petersilie
1 Medjool-Dattel
1 Esslöffel Apfelessig
Saft von 1 Limette oder Zitrone
1 Esslöffel Tahini
60ml Wasser

Zutaten

1. Wasche das Salatgemüse. Schneide Tomaten und Avocado in Stücke und gib sie zusammen mit allen anderen Salatzutaten in eine Schüssel. Ich kaufe gekochte Maiskolben und werfe sie für weitere 15 Minuten in die Fritteuse, damit sie noch etwas knuspriger werden.
2. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Gib das Dressing in die Salatschüssel, gib die Buchweizencracker dazu und ENJOYYYYY!!
3. Wenn du noch etwas brauchst, würde ich ein paar Pommes Frites dazu essen, aber ich finde, dass dieser Salat auch alleine sehr sättigend ist! YUMMM



Gesunde Pommes

Wenig Fett BUCHWEIZEN CRACKER

Zutaten

100g eingeweichte
Buchweizen Groats
1 gehäufter Esslöffel
Mandelbutter
1 kleine Karotte
1 Teelöffel rosa Himalayasalz
60ml Wasser

TOPPING

1 Esslöffel schwarze
Sesamkörner
1 Esslöffel weiße Sesamkörner
optional: sonnengetrocknete
Tomaten und Oliven, gehackt
(ich füge sie gerne hinzu, um
dem Gericht einen zusätzlichen
Geschmacksschub zu
verleihen.)

Zubereitung

- 1 Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2 Weiche die Buchweizen Groats über Nacht oder 2 Stunden lang ein, spüle sie gut ab und gib sie mit 1 gehäuften Esslöffel Mandelbutter, 1 kleinen gehackten Karotte, 1 Teelöffel Salz und 60ml Wasser in einen Mixer. Mixe alles zu einer glatten Masse. Dies dauert ein paar Minuten.
- 3 Lege den Teig auf ein Backblech mit Backpapier und benutze einen Spatel, um eine dünne Schicht Buchweizen cracker zu formen.
- 4 Gib alle Zutaten darauf und backe sie 25 Minuten lang. Wende sie auf einem anderen Blatt Backpapier und backe sie erneut 15 Minuten lang. Lasse sie abkühlen und bewahre sie in einem luftdichten Behälter auf. YUM YUM YUM!!! Ich lllllliebe diese Kekse und finde es toll, dass sie eine fettarme Alternative zu Keksen mit Samen sind.

Tag 7 - Abendessen

LAUCH- KARTOFFELSUPPE



Zutaten

- 1 große Stange Lauch
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Teelöffel rosa Himalayasalz
- 2 Esslöffel italienische Kräuter

Optional: Gebackene Kartoffeln als Beilage

Zubereitung

1. Schäle zunächst die Kartoffeln und schneide sie in Stücke.
2. Wasche den Sellerie und Lauch und schneide sie klein.
3. Gib alle Zutaten mit 750ml Wasser in einen Topf, bringe sie zum Kochen und lasse sie bei mittlerer Hitze 25 Minuten lang köcheln. Das ist die perfekte Zeit, um in der Zwischenzeit eines meiner abendlichen Entspannungs-Workouts zu machen, hehe :)
4. Sobald die Kartoffeln weich sind, gib die Hälfte der Mischung in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt ist. Schmecke sie mit schwarzem Pfeffer ab.
5. Ich werfe gerne ein paar meiner vorgekochten Kartoffeln für 15 Minuten in die Fritteuse, um eine zusätzliche Beilage zu erhalten. Du kannst das auch weglassen, aber iss auf jeden Fall, bis du satt bist :)



Tag 8 - Übersicht



Tag 8

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Stängel Staudensellerie
2 Handvoll Spinat
120g gefrorene Mango
1 Medjool-Dattel
Saft von 1 Zitrone
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als Erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 8 - Frühstück



OBST MAHLZEIT

Zutaten

Ein groooooßer Teller mit Wassermelone oder andere reife Früchte der Saison

Notiz

Es gibt nichts Besseres als frische, leckere, feuchtigkeitsspendende, süße Früchte als erstes zu essen :) Obwohl dies ein herzhafter Reset ist und die meisten von euch wahrscheinlich nicht die größten Naschkatzen sind, solltet ihr diese fruchtigen Frühstücke nicht auslassen. Sie sind voll von Vitaminen, Mineralien, Enzymen und gesunden Ballaststoffen, die deine Verdauung und dein Immunsystem unterstützen und dir schnell Energie geben!!!

Tag 8 - Mittagessen

10 DAY SAVOURY RESET



@CarolineDeisler

Gesundes VEGGIE SUSHI

Zutaten

300g gekochter weißer oder brauner Reis
1 Avocado
1/2 große Salatgurke
1 Karotte
2 Esslöffel Sesamsamen
3 Nori-Blätter

Zubereitung

- 1** Koche zunächst den Reis nach Packungsanweisung, wenn du ihn nicht schon vorgekocht im Kühlschrank hast (was ich dir sehr empfehle). Dies funktioniert viel besser mit abgekühltem Reis, direkt aus dem Kühlschrank.
- 2** Schneide die Avocado und das Gemüse in Scheiben. Ich verwende für die Karotten einen Julieneschäler und für die Gurke entweder einen Kartoffelschäler oder schneide sie einfach in dünne Streifen.
- 3** Nimm deine Nori-Blätter, gib 1/3 des Reises darauf und verteile das Gemüse, wie du es möchtest. Ich mache gerne 2 Rollen mit Avocado, Gurke und Sesam und 1 Rolle mit Karotte, Avocado und Gurke. Rolle sie zusammen und wiederhole den Vorgang für die anderen beiden Rollen.
- 4** Nimm ein scharfes Messer und schneide jede Rolle in 5-6 Stücke. Es hilft, das Messer zwischendurch zu waschen, damit es nicht zu sehr an der Rolle klebt.
- 5** Ein so einfaches, köstliches Mittagessen, das man SO EINFACH zur Arbeit mitnehmen kann und das so sättigend ist!!! Wenn du mehr als 3 Rollen möchtest, kannst du dich ruhig so lange bedienen, bis du wirklich satt bist. :)

www.carolineschoice.com

Indisches Blumenkohl Curry



Zutaten

200g brauner gekochter Reis
4 mittelgroße geschälte und in Würfel
geschnittene Kartoffeln
2 gewürfelte Möhren
1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer
1 Teelöffel mildes Currypulver
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
Saft von 1 Zitrone
750ml Wasser
1 Kopf Blumenkohl
160g gefrorene grüne Erbsen
Eine Handvoll frischer Koriander

Zubereitung

1. Koche den Reis nach Packungsanweisung, wenn du ihn nicht schon vorgekocht im Kühlschrank hast.
2. Schäle die Kartoffeln, schneide sie in Würfel und gib sie zusammen mit den gehackten Karotten und 750ml Wasser in einen Topf.
3. Gib dann den geriebenen Ingwer, das Currypulver und den gemahlenden Kreuzkümmel hinzu.
4. Bringe alles zum Kochen und lasse es 20-25 Minuten lang köcheln.
5. Gib in den letzten 10 Minuten die Blumenkohlröschen hinzu und rühre die grünen Erbsen ganz zum Schluss ein, da sie nur eine Minute brauchen. Wenn du es eilig hast, kannst du aber auch alle Zutaten auf einmal einrühren und dich nicht darum kümmern. :)
6. Püriere anschließend 1/3 der Mischung und gieße sie zurück in den Topf.
7. Garniere das Curry mit viel frischem Koriander und einem Spritzer Zitronensaft und genieße es mit einer Schüssel Reis. So wärmend und wohltuend!! Du kannst die grünen Erbsen auch durch Kichererbsen ersetzen. Beides seeeeeehr lecker!!



Tag 9 - Übersicht



ODER

Tag 9

Grüner Smoothie

@CarolineDeisler



Zutaten

- 1/2 Fenchel
- 1 Handvoll Spinat
- 3 Blätter Mangold
- 120g frische oder gefrorene Mango
- 1 gefrorene Banane
- Saft von 2 Zitronen
- 500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als Erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 9 - Frühstück



MELONEN MONO MAHLZEIT

Zutaten

1/2 große Wassermelone

Notiz

Uuuund wie ist deine Verdauung? Lass es mich wissen!! :)) Frisches Obst als erste Mahlzeit des Tages ist das Beste für die Verdauung und spendet dem Körper viel Feuchtigkeit. Ich hoffe, du liebst dein fruchtiges Frühstück :-))



Tag 9 - Mittagessen

KOHL WRAPS



Zutaten

2 große Süßkartoffeln (ich habe lilane und orangefarbene verwendet)

1 Bund Kohlgemüse

FÜLLUNG:

1 rote Paprika

1/2 Salatgurke

1 Karotte

1 Avocado

2-3 Tomaten

HUMMUS

1 große Süßkartoffel, gebacken und geschält

1 Esslöffel Tahini

1 Medjool-Dattel

1 Esslöffel Apfelessig

60ml Wasser

Optional: 70g Kichererbsen für mehr Eiweiß

Zubereitung

1. Schäle die Süßkartoffeln, schneide sie in dünne Pommes Frites und frittiere sie 25 Minuten lang bei 190 Grad in der Fritteuse ODER bereite sie alternativ auf deine Lieblingsart zu!
2. Wasche und entstiele den Grünkohl. Der Trick besteht darin, den Strunk vorsichtig von der Rückseite her abzuschneiden, damit das Blatt noch zusammenhält und nicht auseinanderbricht.
3. Gib für den Hummus alle Zutaten in einen Food Processor und püriere sie, bis sie cremig sind. Stelle sie im Kühlschrank beiseite und schneide alles Gemüse klein.
4. Streiche für die Wraps den Hummus als Basis auf jedes Blatt. Das macht ihn so lecker und du brauchst keine zusätzliche Soße.
5. Füge dein geschnittenes Lieblingsgemüse hinzu und rolle es zusammen, indem du an der kürzeren Seite beginnst und die Seiten links und rechts einklappst. SO YUMMM!! So frisch, knusprig, gesund und lecker und perfekt mit gesunden Pommes Frites oder gebackenen Kartoffeln danach :) Ich esse meine Kartoffeln immer zuletzt und abgekühlt.

Tag 9 - Abendessen - Option 1

MAC N CHEESE PASTA

Zutaten

150 g trockene glutenfreie Nudeln
(ich verwende gerne Buchweizen- oder Naturreisnudeln)

SOÛE

1 große gebackenen und geschälte Süßkartoffel
1 Esslöffel Tahini
1 Medjool-Dattel
1 Esslöffel Apfelessig
120ml Wasser

TOPPING

160g Kirschtomaten
Eine Handvoll frischer Rucola
1 Esslöffel geröstete Pinienkerne
(nicht auf diesem Bild)

Zubereitung

- 1** Wenn du deine Süßkartoffel nicht schon gebacken und im Kühlschrank aufbewahrt hast, könnte dir das für ein Pasta-Rezept ein bisschen viel Aufwand erscheinen, also befolge unbedingt meine Tipps für den Essensplan, heheh! Ansonsten einfach 50 Minuten bei 200 Grad backen und danach abkühlen lassen, dann ist die Schale schön faltig und lässt sich leicht entfernen.
- 2** Koche die Nudeln nach der Packungsanleitung. Ich liebe Penne aus braunem Reis, Tagliatelle aus Buchweizen oder Fusilli aus roten Linsen zu dieser Sauce.
- 3** Gib in der Zwischenzeit alle Zutaten für die Soße in einen Food Processor und püriere sie, bis sie cremig sind! Ich bin süchtig nach dieser Sauce, sie ist einfach himmlisch!
- 4** Mische die Soße unter die gekochten Nudeln, rühre sie gut um und füge nach Belieben zusätzliches Gemüse deiner Wahl hinzu! Wenn du sie zum Mitnehmen zubereitest, würde ich Penne wählen, da sie nicht so sehr zusammenkleben wie Spaghetti. :-)



Tag 9 - Abendessen Option 2



@CarolineDeisler

Gesunde KÄSE TOASTIES

Zutaten

5 Scheiben Caro's
gesundes glutenfreies
getoastetes Brot

KÄSE

2 mittelgroße
gedämpfte und
abgekühlte Kartoffeln
30g Cashewnüsse
1 Teelöffel Senf
1 Esslöffel Zitronensaft
60ml Wasser
1/4 Teelöffel Salz

+ geschnittene Tomaten

Zubereitung

- 1** Das funktioniert hervorragend, wenn du die Kartoffeln vom Vortag im Kühlschrank vorgedünstet hast. :) Andernfalls dämpfe die Kartoffeln, lasse sie abkühlen und pelle die Schale ab. In der Zwischenzeit kannst du deine Cashews in Wasser einweichen und anschließend gut abspülen.
- 2** Gib alle Käsezutaten in einen Food Processor und püriere sie, bis sie cremig sind. Stelle sie beiseite, während du das Brot röstest. Ich verwende gerne dünne Scheiben getoastetes Brot, um kleine Sandwiches/Toasties zu machen. :)
- 3** Streiche den Käse auf die Toasts, lege dünn geschnittene Tomaten darauf und ENJOYYYYY! .

Tag 10 - Übersicht



Tag 10

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter Grünkohl
5 Blätter Mangold
Saft von 1 Zitrone
3 Stangen Staudensellerie
150g gefrorene Ananas
1 frische oder gefrorene Banane

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.

Notiz

Bei diesem Reset habe ich mir angewöhnt, morgens als Erstes Obst zu essen (nach meinem Selleriesaft) und den grünen Smoothie gegen 11 Uhr zuzubereiten als Getränk vor dem Mittagessen. Sowohl der grüne Smoothie als auch das Obst werden sehr schnell verdaut, und beide Varianten funktionieren hervorragend, man muss nur sicherstellen, dass zwischen Smoothie und Obst bzw. Obst und Smoothie etwa eine Stunde liegt. Es kommt auch darauf an, worauf man am Morgen Lust hat. An manchen Morgen kann ich es kaum erwarten, meinen Smoothie zu trinken, wenn ich von meinem Spaziergang mit dem Selleriesaft zurückkomme, und an anderen Tagen esse ich lieber zuerst meine Melone.

Tag 10 - Frühstück



OBST MAHLZEIT

Zutaten

eine große saftige Honigmelone
oder andere reife Früchte der
Saison

Notiz

Du hast es bis zum 10. Tag geschafft und ich muss dich wahrscheinlich nicht mehr auf die Vorteile eines saftigen, leckeren und fruchtigen Frühstücks hinweisen, heheh! Genieße alle reifen Früchte der Saison, und wenn du deiner Verdauung einen zusätzlichen Gefallen tun willst, mache es zu einer Monomahlzeit. Monomahlzeiten (= nur eine Obstsorte auf einmal essen und davon so viel, wie du magst) Das sind die am leichtesten verdaulichen Mahlzeiten und eine wahre Heilkraft für deinen Darm. Ich kann es kaum erwarten, dein Feedback zu dieser Reset-Routine zu hören und hoffe, dass du dich damit am besten fühlst.



Der Beste SOMMER SALAT



Zutaten

Große Schüssel mit Salatgrün

70g schwarze Bohnen

1 gebackene Süßkartoffel

1 gewürfelte Avocado

1 Mini-Gurke, in Scheiben geschnitten

2 Scheiben Mehrkornbrot, getoastet und in Crouton-Würfel geschnitten

Optional: eingelegte Zwiebeln

DRESSING

2-3 Esslöffel des Sonnenblumenkern-Frischkäse-Aufstrichs aus dem Dinner-Rezept DAY 10 (nächste Seite). Perfekt, um ihn jetzt zuzubereiten und den Rest bis zum Abendessen im Kühlschrank aufzubewahren.

Zubereitung

1. Mische das Dressing unter das Grünzeug, schäle deine gebackene Süßkartoffel, schneide sie in Würfel und mische sie mit den Bohnen, der in Scheiben geschnittenen Gurke und der Avocado.
2. Toaste das Mehrkornbrot, lasse es abkühlen, schneide es in Würfel und gib es zum Salat.
3. Diese Salatkombination ist eher zufällig entstanden, weil ich all diese Reste im Kühlschrank hatte und sie verwerten wollte haha! Ich möchte nicht, dass ihr Essen verschwendet, und es ist schön, etwas zu haben, das superschnell geht und trotzdem so lecker und sättigend ist.

Cream Cheese BAGELS



Zutaten

1/3 von Caros Brotrezept in Bagelform. :-)

Ich habe Silikon-Donut-Formen verwendet.

Cream Cheese

40g Sonnenblumenkerne
70g Butterbohnen
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Mandelbutter
1 kleine Zucchini, geschält
1 Medjool-Dattel

Optional: 1 Bund frischer Schnittlauch oder Dill

1/2 einer großen Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung

1. Wenn du das nicht in der Mahlzeitvorbereitung gemacht hast, nimm einfach Caros Mehrkornbrot, verwende nur 1/3 der Zutaten und fülle die Mischung in Silikon-Donut-Formen. So macht es Spaß, kleine Bagels zu machen, aber natürlich kann man diese offenen Sandwiches auch einfach mit der normalen Toastform unseres Brotes machen.
2. Ich schneide sie gerne in zwei Hälften (mit einem scharfen Messer) und toaste sie, damit sie besonders knusprig werden.
3. Gib für den Frischkäseaufstrich alle Zutaten in einen Food Processor und verarbeite sie zu einer cremigen Masse. Man kann ihn auch morgens zubereiten, damit er beim Abendessen schön gekühlt ist.
4. Ich liebe es, eine großzügige Schicht Frischkäse und einige dünn geschnittene Gurken darauf zu geben. Etwas rosa Himalaya-Salz und schwarzen Pfeffer darüber streuen und ENJOYYYY!

Du hast es geschafft! Wie fühlst du dich?

Herzlichen Glückwunsch an alle meine schönen, ausgeglichenen, glücklichen und gesunden Menschen!!! Ihr habt es absolut geschafft und ich bin sooo aufgeregt, euer Feedback zu hören! Schickt mir eine Nachricht auf Instagram und markiert mich in euren Stories/Posts als @carolinedeisler. Das macht mich immer glücklich!

@Carolinedeisler





HOLE DIR AUCH MEINE ANDEREN EBOOKS

WEITER GEHT'S!! DAS WAR ERST DER ANFANG!
KLICKE UNTEN AUF DEN LINK, UM MEINE ANDEREN
RESET-MAHLZEITENPLÄNE UND ALLE MEINE
GESUNDEN REZEPTE-EBOOKS ZU ERHALTEN.

CAROLINESCHOICE.COM



www.carolineschoice.com