

Dein RESET-Plan für
eine gute Verdauung,
schöne Haut und
viel Energie!

10 Tage Januar Reset

by Caroline Deisler

Hi, Ich bin Caroline



Ich bin zertifizierte, ganzheitliche Ernährungsberaterin und ernähre mich seit mehr als 10 Jahren gesund und vegan, um meinen Körper auf eine gesunde Schwangerschaft vorzubereiten, und zwar während der gesamten Schwangerschaft, nach der Geburt und in der Stillzeit. Diese Ernährungsform bringt in jeder Lebensphase das Beste aus dir heraus, und ich kann es kaum erwarten, dass du den besten Start ins neue Jahr hast!!

Dieser RESET Plan ist ein kleiner Detox von den Feiertagen, um wieder zurück in deine gesunde Routine zu kommen. Ich liebe diese Zeit des Jahres, da jeder super motiviert ist. Das ist die perfekte Gelegenheit, die eigene Gesundheit zu verbessern!

Wir können uns alles zu Nutze machen: die kalte, frische Winterluft, die frühen, gemütlichen Abende und das Obst und Gemüse der Saison. Ich zeige dir, WIE es geht, mit den einfachsten, schnellsten und leckersten Rezepten, mit denen du dich am besten fühlst!!! Und das Beste daran: ALLES, ohne dass du dich einschränken oder eine strenge Diät verfolgen musst!

Caroline Deisler

NUTRITIONIST | FITNESS ADVOCATE



www.carolineschoice.com



[@CarolineDeisler](#)

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

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



INHALTSVERZEICHNIS

Tag 1

Grüner Smoothie
Schoki Pudding
Bueno Oats
Cheesy Kartoffeln
Blumenkohl-Kürbis-Suppe

Tag 2

Grüner Smoothie
Creamy Chia Pudding
Winter Salat
Carob Balls
Süßkartoffel-Sandwiches

Tag 3

Grüner Smoothie
Cremiger Apfel-Porridge
Buchweizen-Salat
Caro Salat

Tag 4

Grüner Smoothie
Schoko Chia Pudding
Pinker Radicchio Salat
Karamell Äpfel
Sellerie Steaks
Kartoffel Gratin

Tag 5

Grüner Smoothie
3-Zutaten-Brownies
Süßkartoffel-Sandwiches
Linsen-Karotten-Suppe

Tag 6

Grüner Smoothie
Vanille Pudding
Snickers Oats
Fenchel Orangen Salat
Grünkohl-Pilz-Suppe

Tag 7

Grüner Smoothie
Süßkartoffeln
Lauchsuppe
Linsensuppe

Tag 8

Grüner Smoothie
Buchweizen-Porridge
Linsensalat
Suppe mit geröstetem Fenchel

Tag 9

Grüner Smoothie
Baked Oatmeal Bars
Sellerie Steaks
Blumenkohl-Pilz-Bowl

Tag 10

Grüner Smoothie
Banana Cream
Miso Aubergine
Pilz-Linsen-Eintopf

Neustart!

Wir ALLE wollen eine schnelle Lösung, richtig? Aaaaaber der langsame und stetige Weg ist so viel besser, weil du dich in die Reise verlieben wirst und für immer weitermachen willst. Das ist der Schlüssel zu langfristigen Ergebnissen! Es geht nicht um eine Crash-Diät, bei der du eine bestimmte Menge an Gewicht verlierst und dann wieder in alte Essgewohnheiten zurückfällst.

Ich bin hier, um dir beizubringen, wie du gesunde Ernährung so köstlich UND einfach machen kannst, dass du einfach weitermachen willst und irgendwann gar nicht mehr darüber nachdenkst. Du wirst merken, dass unsere RESET-ROUTINE keinen weiteren Aufwand erfordert und, dass du am Ende des Tages Geld und Zeit sparst, UND dich SO VIEL BESSER fühlst!

Und es ist völlig in Ordnung, wenn du Tage hast, an denen du andere Verpflichtungen hast, wie Arbeitsessen oder Familienfeiern. Kehre einfach am nächsten Tag zu dieser Routine zurück ODER versuche, deine Mitmenschen zu inspirieren und koche für die ganze Familie, bringe ein paar meiner gesunden Desserts mit und zeige deinen Lieben, wie lecker gesunde Ernährung sein kann, hehe!!! Du wirst überrascht sein, wie viele Leute sich tatsächlich gerne gesünder ernähren und es dir danken werden! Menschen zu haben, die dich auf deinem Weg begleiten, ist die beste Motivation und deshalb ist diese wunderbare Community hier das absolut BESTE!



Results are in!!

mit 22, bevor ich
meine Ernährung
umgestellt habe



mit 32 und ein
Baby später :)



Tägliche Checkliste

Tag 1

Tag 6

Tag 2

Tag 7

Tag 3

Tag 8

Tag 4

Tag 9

Tag 5

Tag 10

Grüne Smoothies

Grüne Smoothies sind ein wesentlicher Bestandteil meiner RESET-ROUTINE. Sie sind wie flüssiges Gold für deinen Körper! Pure Gesundheit in einem Glas und egal, welche Jahreszeit wir gerade haben, setze ich es zur Priorität, täglich grüne Smoothies zu trinken. Du wirst jünger aussehen, eine bessere Verdauung haben, mehr Energie spüren, weniger Heißhunger haben und dich geistig fit fühlen!

@CarolineDeisler





MAX 5 ZUTATEN,

UM DINGE SO EINFACH WIE MÖGLICH ZU HALTEN

Ich weiß, dass sich eine lange Zutatenliste ein bisschen wie "uggggh, das mache ich nicht" anfühlen kann, haha, und ich verstehe das. Das Leben ist BUSY (vor allem als Mutter) und wir wollen gesunde Ernährung so einfach wie möglich umsetzen können.

Deshalb habe ich die Zutaten für die meisten Rezepte auf maximal 5 Zutaten oder weniger beschränkt. Ein paar Rezepte haben mehr als 5, aber diese sind optional und einige dieser Zutaten sind Grundnahrungsmittel, die man beim Einkaufen für diesen Reset gekauft hat, so dass man sie sowieso zu Hause hat! :-)

Ich bin wirklich neugierig auf dein Feedback und ob du findest, dass es das Leben noch einfacher macht?

Wie immer verwenden wir auch hier nur einfache Vollwertzutaten und keine ausgefallenen Superfoods!

Wenn ein oder zwei Rezepte zu deinen Favoriten werden, kannst du sie gerne beibehalten und wiederholen oder durch eines der anderen Rezepte ersetzen! Es geht nur darum, DEINEN Lieblingssweg zu langfristigen Ergebnissen zu finden!!

Bei all diesen Rezepten kannst du eine doppelte Portion zubereiten und hast so Reste für den nächsten Tag! So sparst du noch mehr Zeit und kannst den RESET mehrmals machen :-)

Weitere nützliche Tipps

FÜR JEDEN TAG!



INTERVALLFASTEN

Option 1: *Intervallfasten*

Selleriesaft am Morgen

Grüner Smoothie + süßes oder herzhaftes Mittagessen

Option 2: *Kein Intervallfasten*

Selleriesaft, grüner Smoothie und Früchtet in der ersten Tageshälfte + süßes oder herzhaftes Mittagessen

Option 3: *Festes Frühstück*

Selleriesaft, grüner Smoothie und süßes (Mittags-)Rezept zum Frühstück + herzhaftes Mittagessen später



SÜSSES ODER HERZHAFTES LUNCH

Du hast die Möglichkeit, ein süßes ODER ein herzhaftes Mittagessen zu essen. Je nachdem, was du bevorzugst. Beides funktioniert genauso gut, und es kommt nur darauf an, was dich zufriedener macht! Du kannst auch die süße Variante zum Frühstück und die herzhaft Variante zum Mittagessen nehmen, wenn du mal keine Lust auf Früchte oder einen Smoothie am Morgen hast. Aber an den meisten Tagen würde ich bei der Routine bleiben :-)



MEDJOOOL-DATTELN ALS SNACK

Wenn ich nicht gerade stillen würde, würde ich nicht soo viel snacken und eher eine längere Pause zwischen Mahlzeiten machen, um meiner Verdauung eine Pause zu gönnen. Wenn du aber mal einen zusätzlichen Snack brauchst, greife zu Medjool-Datteln oder mach eines meiner gesunden Snack-Rezepte aus diesem Reset, wie die Karamelläpfel oder die Carob Balls! Schnell, lecker und sättigend!



VOLLSTÄNDIGE PROTEINQUELLEN, auf die wir uns konzentrieren!

Die Proteiin Frage hehe!! Ja, wir brauchen eine ausreichende Menge an Proteinen. Aber die bekommt man ganz einfach aus Vollwertkost und ich persönlich habe noch nie Proteinpulver genommen.

Wir haben so viele großartige Proteinquellen in einer pflanzlichen Ernährung, die in diesen Rezepten enthalten sind, so dass du nicht darüber nachdenken musst und völlig entspannt jede Mahlzeit genießen kannst.

Es gibt 8 essentielle Aminosäuren, die wir brauchen, und es gibt einige Proteinquellen, die als vollständiges Protein bezeichnet werden, da sie alle 8 essentiellen Aminosäuren enthalten.

VOLLSTÄNDIGE PROTEINQUELLEN

Buchweizen

Quinoa

Chia-Samen

Hanf-Samen



ANDERE PROTEINQUELLEN

Alle anderen pflanzlichen Proteinquellen kann man so **kombinieren**, dass sie zusammen ein **vollständiges Protein** bilden (wie Reis mit Bohnen)! Hier ist eine Liste aller Proteinquellen:

GRÜNZEUG

Spinat
Grünkohl
Petersilie
Rucola
Mangold
Kohlgemüse

GEMÜSE

Brokkoli
Spargel
Pilze
Süßkartoffeln
Grüne Bohnen
Blumenkohl

OBST

Avocado
Orangen
Bananen
Kiwis
Beeren
Medjool-Datteln

NÜSSE & SAMEN

Hanfsamen
Chia-Samen
Kürbiskerne
Leinsamen
Sonnenblumenkerne
Sesamsamen
Mandeln
Cashews
Haselnüsse
Erdnüsse

GETREIDE

Buchweizen
Quinoa
Hafer
Hirse
Wildreis

LEGUMES

Schwarze Bohnen
Kidneybohnen
Kichererbsen
Butterbohnen
Edamame
Linsen
Grüne Erbsen



DER WINTER HAT SO VIEL ZU BIETEN

Man kann das Glas halb voll oder halb leer sehen. Es ist das gleiche Glas, aber es kommt darauf an, wie du es wahrnimmst :-)

Die Wintermonate können dazu führen, dass man sich unmotiviert und träge fühlt. ODER man verliebt sich in die frische, kalte, frische Morgenluft, die gemütlichen frühen Abende, das köstliche Gemüse und die Kartoffeln, die in Saison sind.

Ich persönlich LIEBE den Winter genauso sehr wie den Sommer! Die kalten morgendlichen Duschen sind sogar noch kälter und es ist einfach so kuschelig, die perfekte Zeit für unsere home workouts

Dadurch fühle ich mich jetzt in dieser Zeit genau so fit und gesund wie im Sommer!

Kartoffeln und Süßkartoffeln sind so sättigend, kalorienarm, ballaststoffreich (fettfrei), dass sie es wirklich leicht machen, sich satt und zufrieden zu fühlen!

Und es kommt nur darauf an, wie wir sie zubereiten und mit anderen Lebensmitteln zu einer ausgewogenen Mahlzeit kombinieren.

Kartoffeln sind unser bester Freund und nicht der Feind, wie den meisten Menschen weisgemacht wurde. Seit mehr als 10 Jahren esse ich TÄGLICH Kartoffeln und Süßkartoffeln. Sie haben mich dazu gebracht, mich in diesen Lebensstil zu verlieben, da ich endlich nicht mehr das Gefühl hatte, mich einzuschränken, und trotzdem besser aussehen und mich besser fühle, als je zuvor.

SAISONALE ZUTATEN

Ich liebe es, auf Märkten einzukaufen. Das ist meine Samstagmorgen-Routine mit Hailey, und ich liebe es, meine Küche mit all dem köstlichen Obst und Gemüse der Saison zu füllen. Sich im Einklang mit den Jahreszeiten zu ernähren, fühlt sich einfach so stimmig an und ist außerdem das Beste für die Gesundheit (und den Planeten!).

Abgesehen von Märkten sind kleine lokale Obst- und Gemüseläden meine erste Anlaufstelle, und ich achte immer auf gute (Bio-)Qualität, bei der die Produkte nachhaltig und mit minimalen Interventionen angebaut wurden. Wenn du einmal wirklich gute Qualität gekauft hast, brauchst du nicht mehr viel hinzuzufügen, damit es dir schmeckt, und du wirst in all die Aromen eintauchen, die der Winter zu bieten hat!!!

GEMÜSE

Kartoffeln
Süßkartoffeln
Kürbis
Kabocha-Kürbis
Grünkohl
Spinat
Sellerie
Knollensellerie
Pastinaken
Rote Beete
Blumenkohl
Brokkoli
Karotten
Lauch

OBST

Äpfel
Birnen
Kakis
Kakis
Bananen
Orangen
Grapefruits
Kiwis
Papaya
Medjool-Datteln
Granatapfel
Cranberries
Zitronen

Der Workout Plan

10 DAY JANUARY PROGRAMM

YAY!! Wir haben ein passendes **10-TAGE-WORKOUT-PROGRAMM**, das ich speziell für unseren **10-TAGE-JANUAR-RESET** entwickelt habe.

Die Neujahrsenergie ist einfach das BESTE!! Alle sind so motiviert und im Gegensatz zu vielen anderen LIEBE ich Neujahrsvorsätze. Nutze jede Gelegenheit, bei der du dich dazu motivierst, dich besser zu fühlen, in eine gesunde Routine zu kommen und deine Gesundheit und Fitness zu verbessern. Das neue Jahr ist eine großartige Gelegenheit, loszulegen!

Man kann davon nur profitieren, und selbst wenn man hier und da einen Tag auslässt, hat man *etwas* getan, und das ist es, was am Ende zählt. Jede Verbesserung zählt und führt zu großen Ergebnissen. www.resetbycaroline.com

Du findest unser 10-TAGE-WORKOUT-PROGRAMM auf unserer RESET-PLATTFORM, wo du auch das 10-TAGE-JANUAR-RESET findest und beide Programme ganz einfach kombinieren kannst!! YAY!

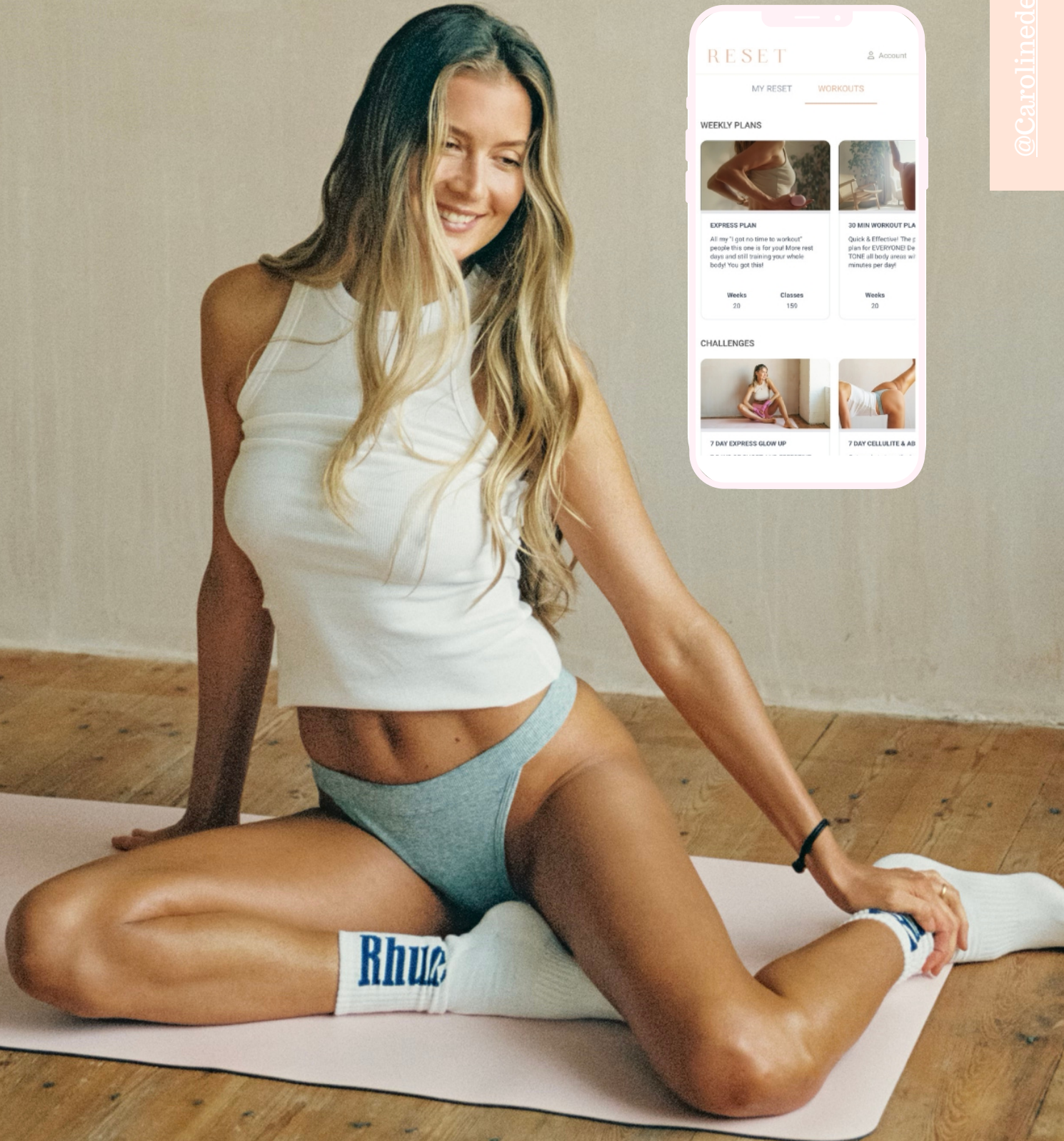
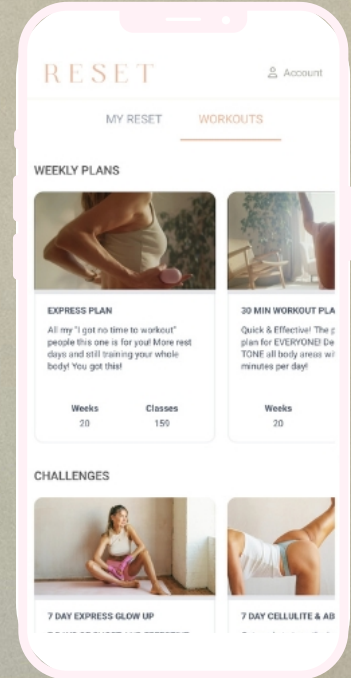
Die Kombination meiner Essenspläne und Workouts ist das ultimative Erfolgsrezept und bringt dir die BESTEN Ergebnisse. Ernährung und Fitness gehen Hand in Hand, die richtige Ernährung bildet die Grundlage für körperliche Ergebnisse und das richtige Training (ohne Stress) hilft, Heißhungerattacken zu vermeiden.

Es hängt wirklich alles zusammen, und ich kann es kaum erwarten, zu sehen, wie ihr unser Trainingsprogramm zusammen mit dem Reset-Essensplan durchzieht.

10 TAGE JANUAR RESET

RESET

@CarolineDeisler



www.resetbycaroline.com

Self-Care Tips

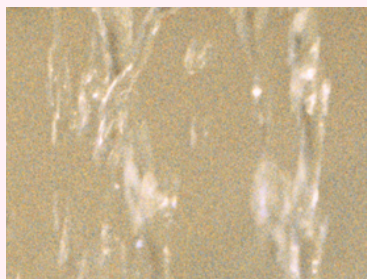
FÜR NOCH BESSERE ERGEBNISSE



ICH LIEBE ALLES, WAS MIT SELF - CARE ZU TUN HAT!!! Es geht um die kleinen Dinge, die wir in unseren hektischen Alltag unterbringen können, damit wir uns besser fühlen!!! Je mehr du dich um dich selbst kümmerst, desto mehr Liebe schenkst du deinem Körper und desto mehr Liebe und Fürsorge hast du für den Rest der Welt übrig. Alles fängt damit an, dass du für dich selbst da bist. Versuche, zusätzlich zu den gesunden Mahlzeiten und unseren workouts täglich drei der unten genannten Dinge zu tun :-)

Top 10 Daily Self-Care Tools

UM DICH BESSER ZU FÜHLEN



EISKALTE DUSCHE

Ich beginne jeden Tag mit einer eiskalten Dusche, eigentlich dusche ich nur kalt, wenn ich meine Haare nicht wasche. Das strafft die Haut, macht dich wach, kurbelt den Stoffwechsel an und macht dich widerstandsfähiger!!!



TROCKENBÜRSTE

Nur 2 Minuten Trockenbürsten vor dem Duschen machen einen großen Unterschied! Du peelst deine Haut sanft und regst dein Lymphsystem an, das dann alle Giftstoffe aus deinem Körper transportiert!



MEDITATION

Meditation kann viel einfacher sein, als man denkt! Die 30 Sekunden, die man wartet, bis das Wasser kocht - das sind die winzigen Momente, die wir nutzen können, um tief zu atmen und ein Gefühl der RUHE zu spüren. Alle meine stretch Videos fühlen sich für mich auch wie Meditation an!



EPSOM SALZ BÄDER

Ein Epsom-Salz-Bad kann fast den gleichen Effekt wie ein Saunagang haben, da man alles ausschwitzt!! Ich gebe ziemlich viel Bittersalz oder Magnesiumflocken in mein Bad und mache es auch ziemlich heiß! Normalerweise bleibe ich aber nur 20 Minuten drinnen, mehr habe ich mit Hailey im Moment nicht.



LEGS UP THE WALL

Die Beine hochlegen geht auch mit Meditation Hand in Hand! Auf RESET gibt es eine kurzen Video, das beides kombiniert! Du fühlst dich sofort entspannt und das Wasser in deinen Beinen kann abfließen, was dazu beiträgt, dass du weniger geschwollen aussiehst und die Durchblutung gefördert wird.



3 TIEFE ATEMZÜGE

Ein tiefer Atemzug ist der schnellste Weg zu mehr Entspannung. Unsere Verdauung funktioniert am besten, wenn wir entspannt sind. Deshalb sind 3 tiefe Atemzüge vor jeder Mahlzeit so wirkungsvoll und eine Angewohnheit, die ich täglich zu praktizieren versuche!



MORGENSPAZIERGÄNGE

Du bekommst drei Dinge in einem: frische Luft, Sonnenlicht und Bewegung. Ich liebe Morgenspaziergänge und freue mich immer darauf, wenn ich aufwache, aber zu jeder anderen Tageszeit tun sie genauso gut. Spazieren gehen ist die perfekte Ergänzung zu unseren workouts, und es hält den Cortisolspiegel niedrig!



DANKBARKEITSTAGEBUCH

Wenn du dankbar für das bist, was du jetzt hast, wirst du dich sofort besser fühlen. Schreibe jeden Abend vor dem Einschlafen drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Versuche, so oft wie möglich an neue Dinge zu denken, auch wenn es etwas Übung erfordert.



AFFIRMATIONEN

Affirmationen sind so mächtig und programmieren dein Unterbewusstsein darauf, das zu glauben, was du willst. Direkt nach dem Aufwachen bist du deinem Unterbewusstsein am nächsten, was der perfekte Zeitpunkt ist, um deine Affirmation für den Tag zu wählen.



INFRAROT SAUNA

Wenn du den Luxus hast und Zugang zu einer Infrarotsauna hast, empfehle ich dir, sie auch wirklich zu benutzen. Unsere Haut ist das größte Organ und Schwitzen ist der einfachste Weg, Giftstoffe aus unserem Körper zu entfernen. Ein tiefes Schwitzen und eine eiskalte Dusche danach ist ein himmlisches Gefühl!

10 TAGE JANUAR RESET

Self - Care Tutorials, geführte Meditationen
und Motivationsvideos findest du unter
Self - Care auf RESET

RESET

@CarolineEisler



Einkaufsliste

GREENS

Viele verschiedene Gemüsesorten (je mehr bittere Gemüsesorten, desto besser)

- 3 Bund Petersilie
- 1 Brokkoli
- 8 Blätter Mangold
- 4 Bund Schnittlauch
- 4 Sträußchen Dill
- Jede Menge Tomaten
- Jede Menge roter Radicchio
- 3 Handvoll Rucola
- 4 Köpfe Chicorée
- Frischer Spinat
- Grünkohl

GEMÜSE

- 8 Köpfe Staudensellerie, 5 Staudenselleriestangen
- 10-12 mittelgroße Süßkartoffeln
- 5 große, weiße Süßkartoffeln
- 1 Kabocha-Kürbis
- 14 Karotten
- 3 kleine Kartoffeln, 13 mittelgroße Kartoffeln,
- 4-5 große Backkartoffeln
- 3-4 Köpfe Blumenkohl
- 2 rohe geriebene Rote-Bete-Knollen
- 6 kleine Zucchini
- 5 reife Avocados
- 7 kleine Salatgurken
- 2 große Knollensellerie
- 1 ½ Dosen Butterbohnen
- 3 Fenchelknollen
- 250 g Champignons
- 400 g Portobello-Pilze
- 4-5 getrocknete Steinpilze
- 1 Pastinake
- 3 große Stangen Lauch
- 2 Auberginen
- 160g grüne Erbsen
- 1 Dose gewürfelte Tomaten oder Tomatenpassata
- 1 ½ Tassen vorgekochte Kastanien
- 400g grüne oder schwarze Linsen
- 50g rote Linsen (optional)

OBST

- Jede Menge Melonen, frische Feigen, Papayas, Mangos, Orangen, Kaki oder Kakis zum Frühstück
- 30 gefrorene Bananen
- 17 große reife Bananen
- 20 Zitronen
- 6 große superreife Kakis
- Beeren
- 7-8 Äpfel
- 1 handvoll getrocknete Maulbeeren
- 2-3 Orangen
- 400g gefrorene Mango

- 42 Medjool-Datteln
- 5 Esslöffel Kakaopulver
- 2 Esslöffel Johannisbrotpulver
- 1 Esslöffel Zimt
- 170g Kakaonibs
- Ahornsirup
- 4 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Esslöffel Haselnussbutter
- 120ml Mandelmilch
- Kokosblütenzucker
- 3 Esslöffel Vanilleextrakt
- 50g Rosinen

- 6-7 Walnüsse
- Geröstete Haselnüsse
- Mandeln
- Cashews

- 3 Esslöffel Nährhefe
- 10 Esslöffel Kürbiskerne
- 75g Chiasamen
- 170g trockener Buchweizen
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 100g Haferflocken

- Salz und Pfeffer
- Rosa Himalayasalz
- Dijon-Senf
- Apfelweinessig
- Knoblauchpulver
- Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Olivenöl (optional)
- Italienische Kräuter
- 1 Teelöffel Kokos-Aminos oder Tamari
- 2 Esslöffel weiße Miso-Paste
- Gemüsefond oder Brühe
- Nori-Papier

Los geht's!

@CarolineDeisler

www.carolineschoice.com

TAG 1 -10 MORGENROUTINE

Ausreichend viel Flüssigkeitszufuhr am Morgen ist soooo wichtig! Das bringt die Verdauung in den Schwung und hilft Abfallstoffe aus dem Körper zu tragen. Wir beginnen jeden Morgen mit meinem Ingwerwasser, Selleriesaft und grünem Smoothie und trinken im Idealfall den ganzen Tag lang mein Ingwerwasser :-)

INGWERWASSER
SELLERIESAFT
GRÜNER SMOOTHIE



TÄGLICHES INGWERWASSER

HYDRATION STATION

Ein mittelgroßes Stück Ingwer
1 Zitrone (optional)
1 Liter Wasser

Du kannst Zitrone, Ingwer und Aloe Vera zusammen verwenden oder eines davon auswählen. Der Hauptvorteil besteht darin, dass die Verdauung angeregt wird, was automatisch dazu beiträgt, mehr Giftstoffe freizusetzen. Beim Entgiften geht es darum, alte Schlacken im Dickdarm loszuwerden.

ZUBEREITUNG

Reibe den Ingwer (wenn er aus biologischem Anbau stammt, brauchst du ihn nicht zu schälen), gieße ihn mit Wasser auf und lasse ihn ein paar Minuten oder über Nacht ziehen. Optional kannst du den Saft einer Zitrone und 2 Esslöffel reinen Aloe Vera-Saft oder frisch geschnittene Gurken hinzufügen. ENJOYYYY!!! Das ist das erste, was wir jeden Tag (oder den ganzen Tag) trinken!

TÄGLICHER SELLERIESAFT

HYDRATION STATION

1 großer Selleriekopf für 500 ml Saft

Ich trinke nun schon seit über 12 Jahren Selleriesaft, und er ist eine wahre Wohltat, vor allem, wenn man ihn auf nüchternen Magen trinkt. Um Zeit zu sparen, mach dir eine große Menge auf einmal, friere sie in Glasflaschen ein und taue sie über Nacht im Kühlschrank auf.

ZUBEREITUNG

Gib die Selleriestangen in deinen Entsafter, um den Selleriesaft herzustellen.

Ich verwende zu Hause einen kaltpressenden Entsafter, aber meistens gehe ich frühmorgens mit Hailey spazieren, um meinen Saft zu kaufen. Ich liebe diese Routine!

GRÜNER SMOOTHIE

Gesundheit im Glas!

Nach dem Selleriesaft ist es Zeit für unseren GRÜÜNEN SMOOTHIE!! Das Kraftpaket für Ernährung, Haut, Verdauung und Energie!! Ich mache jeden Tag das gleiche grüne Smoothie-Rezept, aber ich habe euch etwas Abwechslung gegeben und ihr findet für jeden Tag eine etwas andere Kombi!

Am besten trinkst du deine grünen Smoothies langsam, versuchst fast, sie ein bisschen zu kauen, da die Verdauung im Mund beginnt und du so mehr Enzyme produzierst.

Außerdem würde ich den Smoothie entweder mindestens 30 Minuten vor dem frischen Obst, dem Frühstück oder dem Mittagessen (beim intermittierenden Fasten) oder 60-90 Minuten danach trinken, um eine optimale Verdauung zu gewährleisten.

Tag 1

ALLE MAHLZEITEN IM ÜBERBLICK



Grüner Smoothie



Frühstück



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Abendessen



Abendessen

Tag 1

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

1 ganzer Kopf Staudensellerie
1 Bündel Petersilie
3 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
700ml Wasser

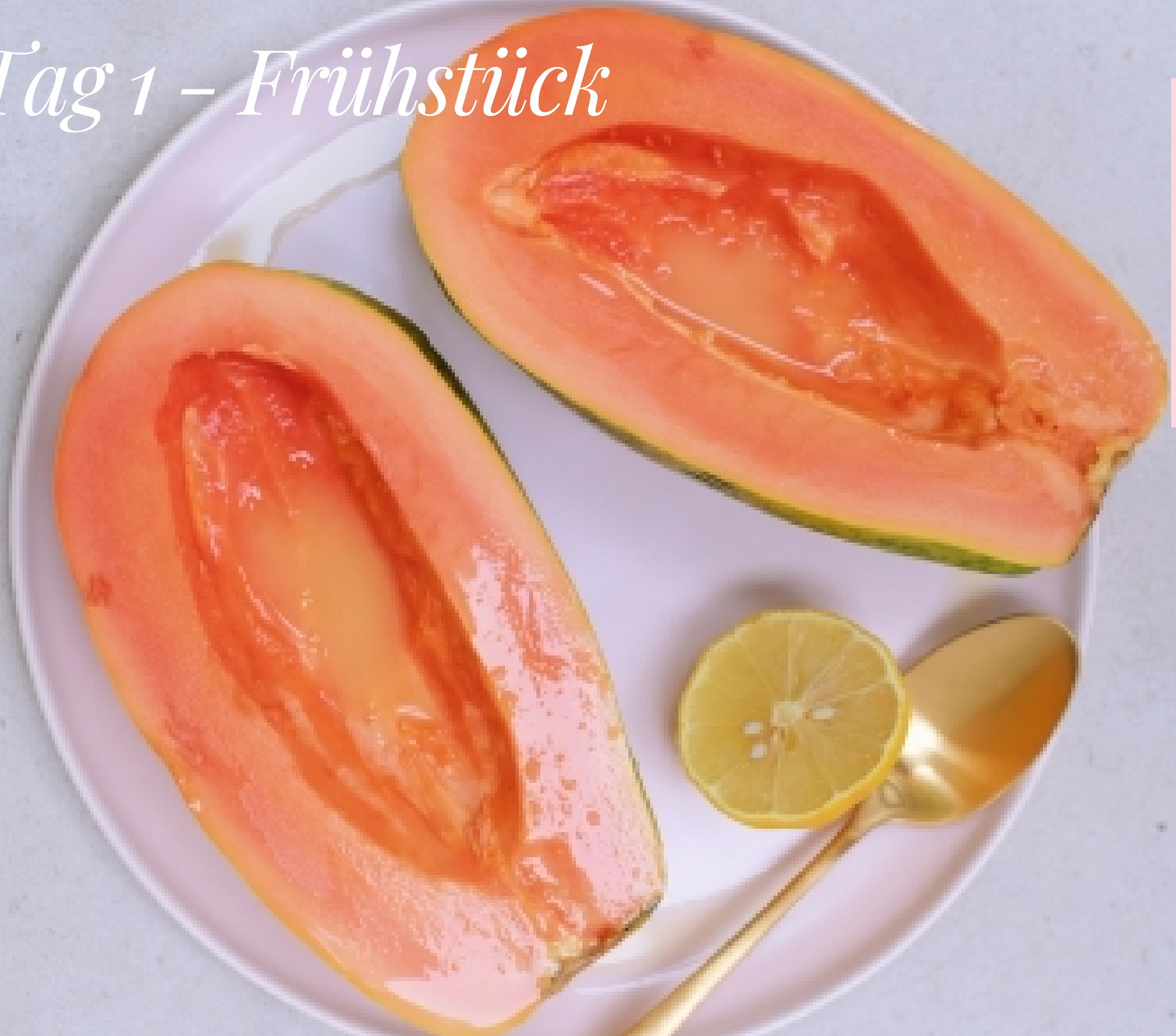
Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 1 – Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:

Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis
Medjool Datteln

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhaftere Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 1 – Süßes Lunch



SCHOKI PUDDING

Zutaten

6 große, sehr reife Persimonen
2 Esslöffel Kakaopulver

Zubereitung

- 1** Wasche die Persimonen vorsichtig - sie sollten sehr weich sein. Persimonen sind anders als Kakis, die eher fest wie Äpfel sind.
- 2** Entferne den Stiel, gib die Persimonen zusammen mit dem Kakaopulver in einen Mixer und püriere sie, bis sie weich und cremig sind. Fertig ist der leckere Pudding!! Das erinnert mich an die Monte-Joghurts, als ich jünger war, aber unsere Version ist soooo gesund, hehehe! ENJOYYYY!

Tag 1 – Süßes Lunch – Opt 2

BUENO OATS

Zutaten

40g Haferflocken
300ml Wasser
1 Teelöffel Vanilleextrakt

KARAMELLSCHICHT

5 Medjool-Datteln
120ml Wasser

SCHOKI-SCHICHT

5 Medjool-Datteln
120ml Wasser
1 gehäufte Eszlöffel Kakaopulver
1 gehäufte Eszlöffel Haselnussbutter

TOPPING

Geröstete und gehackte Haselnüsse

Zubereitung

- 1** Gib die Haferflocken, Wasser und Vanille in einen Topf und lass es bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten köcheln. Stelle die Haferflocken zum Abkühlen 10 Minuten in den Kühlschrank.
- 2** Gib die 10 entsteinten Datteln mit 240ml Wasser und 1 gehäuften Eszlöffel Haselnussbutter in einen Mixer und püriere, bis alles smooth ist. Nimm dann die Karamellschicht heraus und gib Kakaopulver für die Schokischicht in deinen Mixer.
- 3** Nimm ein Glas und schichte deine köstlichen Bueno Oats: Zuerst die creamyyy Haferflocken, dann Karamell, dann Haferflocken, dann Schokoladenschicht und obenauf geröstete, gehackte Haselnüsse. Himmlisch leeecker!!

Tag 1 – Herzhaftes Lunch

CHEESY KARTOFFELN

Zutaten

2 große gebackene Kartoffeln
½ - 1 Kopf Brokkoli
1 große gewürfelte Karotte
3 kleine geschälte Kartoffeln
1 Esslöffel nutritional yeast
60ml Wasser

Zubereitung

1 Backe die Kartoffeln 60 Minuten lang bei 200 Grad Celsius. Ich liebe es, meine am Vortag zu rösten und sie dann im Kühlschrank abkühlen zu lassen.

2 Dämpfe die Brokkoliröschen, die Karotte und die kleinen Kartoffeln 20 Minuten lang, bis sie weich sind.

3 Stelle den Brokkoli beiseite und gib die Karotte, die gedämpften Kartoffeln, nutritional yeast und das Wasser in einen Mixer und püriere es, bis alles cremig ist! Ahh, diese Soße ist einfach zu lecker, oder? Und so, so gesund, leicht verdaulich und einfach gut für dich!

4 Richte die mit Brokkoliröschen gefüllten Kartoffeln an und gib die köstliche "Käsesauce" darüber. ENJOYYYY!

Tag 1 - Abendessen

BLUMENKOHL- KÜRBIS-SUPPE



Zutaten

1 Kopf Blumenkohl, Röschen
2 mittelgroße geschälte und
gewürfelte Süßkartoffeln
½ geschälter und gewürfelter
Kabocho-Kürbis,
1 Liter Gemüsebrühe oder
Wasser

TOPPINGS

⅓ Kabocha-Kürbis, in Spalten
geschnitten (mit oder ohne
Schale, je nach Geschmack)

Zubereitung

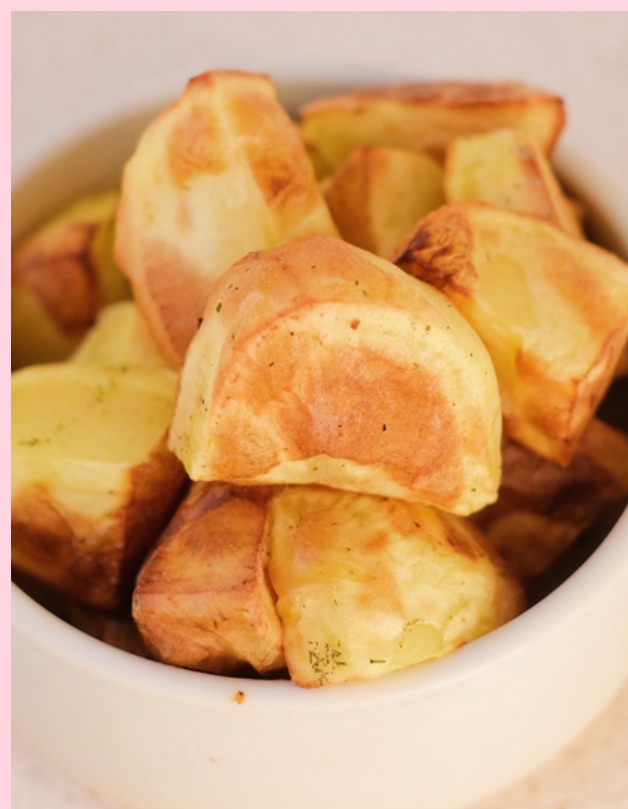
Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor und backe die Hälfte des Kabocha-Kürbisses für 45 Minuten, bis er leicht gebräunt ist.

Bereite das gesamte Gemüse für die Suppe vor.

Gib das Gemüse mit 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe in einen Topf, bringe es zum Kochen und lass es bei mittlerer Hitze für 20 Minuten lang köcheln, bis es weich ist.

Nimm 500ml des Kochwassers heraus. Ich trinke es gern in kleinen Schlucken oder bewahre es im Kühlschrank auf, um es als Gemüsebrühe für meine nächste Suppe zu verwenden.

Püriere die restliche Suppe cremig, gib den gerösteten Kabocha-Kürbis dazu und genieße sie!



Tag 2

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Grüner Smoothie



Frisches Obst



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Snack



Abendessen

Tag 2

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

- 1 ganzer Kopf Staudensellerie
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 3 gefrorene Bananen
- Saft von 2 Zitronen
- 700ml Wasser

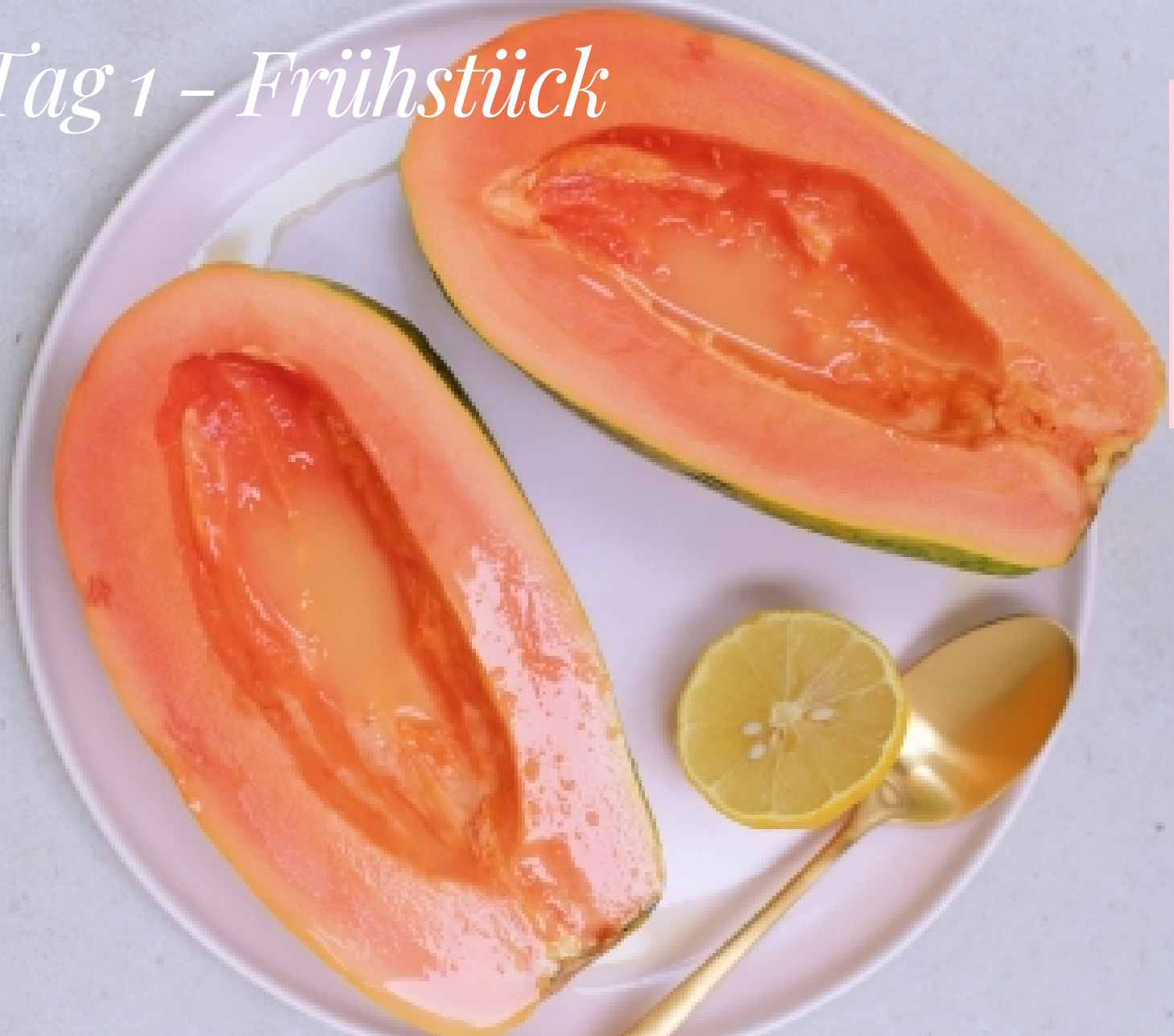
Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guuuut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 1 – Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:

Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhafteste Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 2 – Süßes Lunch

CREAMY CHIA PUDDING

Zutaten

35g Chiasamen
240ml Wasser

CREAM

2 große reife Bananen
3 entsteinte Medjool-Datteln
1 Esslöffel Mandelbutter

TOPPINGS

Beeren
Papaya
oder andere Früchte deiner Wahl :)

Zubereitung

- 1** Gib die Chiasamen und das Wasser in eine bowl und lass es über Nacht oder für etwa 20 Minuten eindicken.
- 2** Gib alle Zutaten für die Cream in einen Mixer und püriere sie, bis alles smooth ist. SO YUMMM!
- 3** Rühre die Cream unter die Chia-Samen-Mischung, garniere sie mit deinen Lieblingsfrüchten und ENJOYYYY!! Ich LIEBE diesen Chia-Pudding! Chia Samen sind gut für die Verdauung, perfekt fürs Meal Prepping und auch eine tolle Proteinquelle!

Tag 2 - Herzhaftes Lunch

WINTER SALAT

Zutaten

2 rohe, geriebene Rote-Bete-Knollen
2 geriebene Äpfel
2-3 geraspelte Möhren
4-5 Walnusshälften
Saft von 1 Zitrone

OPTIONAL

CARO-Dressing
1 kleine Zucchini
eine Handvoll Staudensellerie
eine Handvoll frischer Dill oder
Schnittlauch
1 Esslöffel Apfelessig
Saft von 1 Zitrone
2 Esslöffel Kürbiskerne

Zubereitung

- 1 Rasple die Äpfel, Rote Bete und Karotten und fülle sie in eine Bowl. Gib noch einen Spritzer Zitronensaft und Walnüsse dazu.
- 2 Ich liebe diesen Salat so, wie er ist, und er eignet sich auch hervorragend zum Meal Prepping! Du kannst aber auch mein CARO-Dressing zubereiten, indem du alle Zutaten für das Dressing smooth pürierst und es dem Salat hinzufügst, damit er noch cremiger wird.
- 3 Dieser Salat ist nicht so sättigend wie die anderen Rezepte, aber so nahrhaft und wintertauglich, dass ich ihn nicht missen möchte. Mit ein paar Medjool-Datteln oder getrockneten Feigen kann man sich bis zum Abendessen satt halten.

Tag 2 - Snack



CAROB BALLS

Zutaten

- 7 entkernte Medjool-Datteln
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 2 Esslöffel Carob Powder

Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Food Processor und mixe sie, bis sie gut miteinander vermengt sind.
- 2 Forme kleine Kugeln und fertig! WIE LECKER SIND DIE? Carob powder ist eine tolle koffeinfreie Kakao-Alternative, die auch für Kinder hervorragend geeignet ist!

Tag 2 – Abendessen

SÜßKARTOFFEL SANDWICHES

Zutaten

2-3 große Süßkartoffeln
1 große reife Avocado
2 kleine Salatgurken

Zubereitung

- 1** Schäle die Süßkartoffeln, schneide sie in 1-2 cm dicke Scheiben und backe sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für 45 Minuten bei 200 Grad Celsius. Dieser Schritt ist perfekt, um sie am Vortag vorzubereiten, da wir unsere Süßkartoffeln sowieso kalt essen :-). Und wenn sie über Nacht im Kühlschrank abkühlen konnten, schmecken sie noch besser!!! Ich verwende am liebsten lila Süßkartoffeln, aber alle anderen Süßkartoffeln funktionieren genauso gut!
- 2** Gib Avocado und Gurken dazu und lass es dir schmecken! Du kannst auch 2-3cm lange Gurkenstücke dazugeben, wenn du es fettärmer haben willst und die Avocado weglassen, aber Avocado und Süßkartoffel ist die leckerste Kombi überhaupt!!! SO SO SO YUM!!

Tag 3

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Grüner Smoothie



Frisches Obst



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Snack



Abendessen

Tag 3

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

1 ganzer Kopf Staudensellerie
3 Blätter Mangold
3 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
700ml Wasser

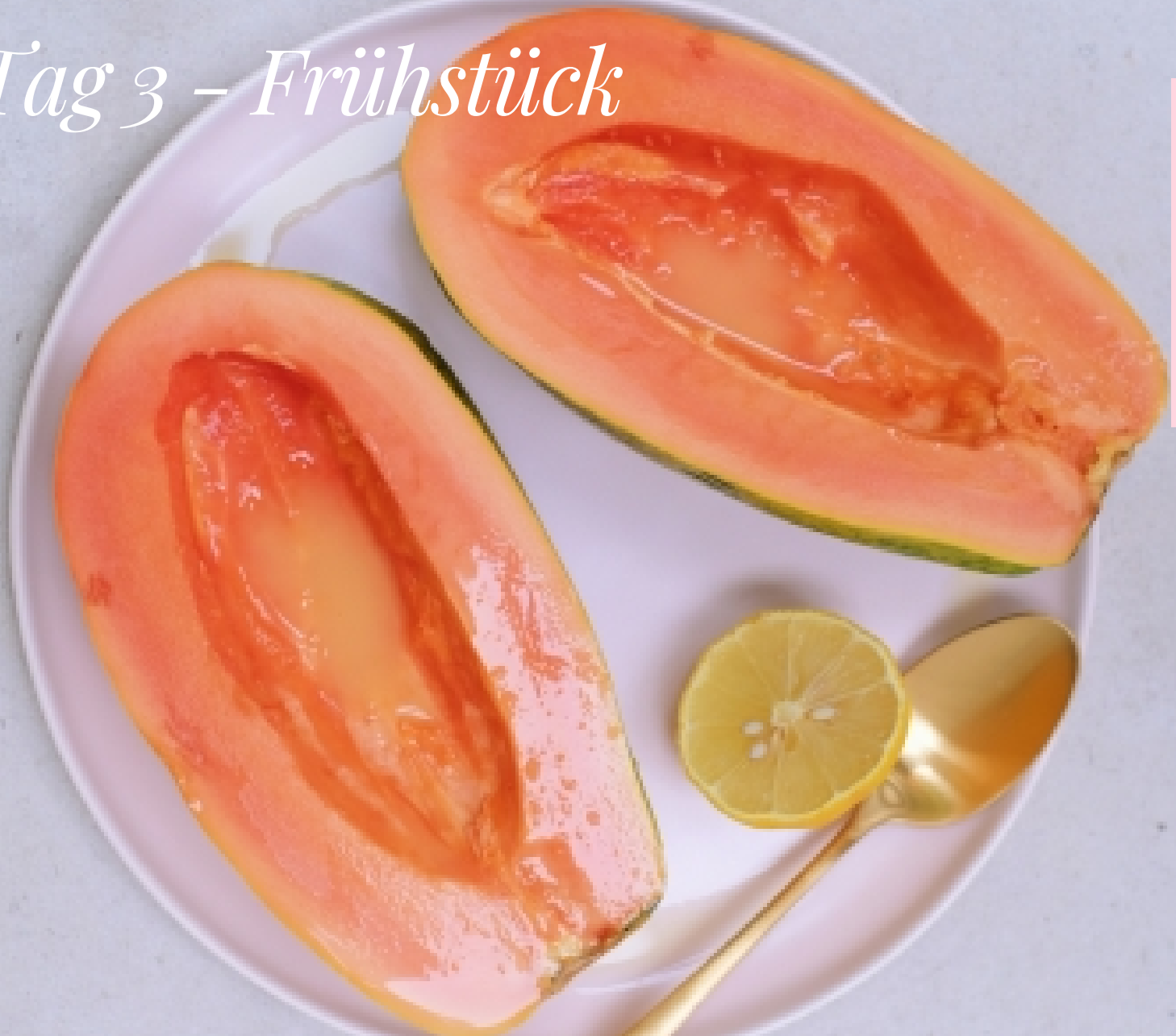
Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 3 - Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:

Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhafteste Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 3 - Süßes Lunch

CREMIGER APFEL PORRIDGE

Zutaten

35g trockene Buchweizen Groats
2 geschälte und zerkleinerte Äpfel
2 entsteinte und gehackte Datteln
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Vanilleextrakt
500ml Wasser

TOPPINGS

Kakis
4-5 Walnusshälften (optional)
Karamellsauce (mische 3 Datteln mit
60ml Wasser)

Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Topf, bring sie zum Kochen und lass sie für 8-10 Minuten köcheln.
- 2 Ich verwende gerne einen Kartoffelstampfer, um die Äpfel mehr in ein Kompott zu verwandeln, aber das ist völlig optional.
- 3 Gib noch eine Prise Zimt, frisch gehackte Kakis und Walnussstücke dazu und lass es dir schmecken!!!

Tag 3 - Herzhaftes Lunch



BUCHWEIZEN SALAT

Zutaten

35g trockener Buchweizen
350ml Wasser
2-3 zerkleinerte Medjool-Datteln
50g Rosinen

1 Kopf Blumenkohl, (gedünstet & airfried)
eine Handvoll gehackte Mandeln

OPTIONAL
CARO-Dressing

Zubereitung

- 1** Gib Buchweizen, Wasser, Datteln und Rosinen in einen Topf und lass es bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln, bis der Buchweizen weich ist.
- 2** Air frye in der Zwischenzeit den Blumenkohl oder dämpfe ihn zuerst für 10 Minuten und dann air frye ihn dann für weitere 10 Minuten bis er leicht braun ist.
- 3** Gib die Buchweizenmischung, den Blumenkohl und die gehobelten Mandeln in eine Schüssel und genieße diesen leckeren Salat. Wenn du ein zusätzliches Dressing brauchst, würde ich mein CARO-Dressing nehmen. Yummm, ich liebe die süße Note der Rosinen.

Tag 3 - Abendessen

CARO SALAT



Zutaten

1 groooooße Schüssel
Grünzeug (je mehr bitteres
Grünzeug, desto besser)

1 Avocado
3-4 Mini-Gurken

DRESSING

1 kleine rohe Zucchini
2 Stängel Staudensellerie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill (oder Basilikum)
1 Esslöffel Apfelessig
2 Esslöffel Kürbiskerne
60-120ml Wasser

+ 2-3 Süßkartoffeln
ODER 4-5 mittelgroße
Kartoffeln

Backe die Süßkartoffeln für 60 Minuten lang bei 200 Grad Celsius, wenn du sie nicht schon vorgekocht im Kühlschrank hast.

Wasche und schneide die Salatzutaten und gib sie in eine Schüssel.

Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere alles, bis sie weich sind. Ich esse diesen Salat fast jeden Tag! Er ist so nahrhaft und ich fühle mich damit 10/10. Du kannst auch jederzeit eines der Mittagsrezepte durch diesen Salat ersetzen, wenn du mal wieder Lust darauf hast. Das Dressing ist auch am nächsten Tag noch frisch, wenn man es in einem Glas im Kühlschrank aufbewahrt. Ich liebe es, erst den Salat und dann die Kartoffeln zu essen!



Tag 4

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Grüner Smoothie



Frisches Obst



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Snack



Abendessen

Tag 4

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

- 1 ganzer Kopf Staudensellerie
- 3 Blätter entstrunkter Grünkohl
- 3 gefrorene Bananen
- Saft von 2 Zitronen
- 700ml Wasser

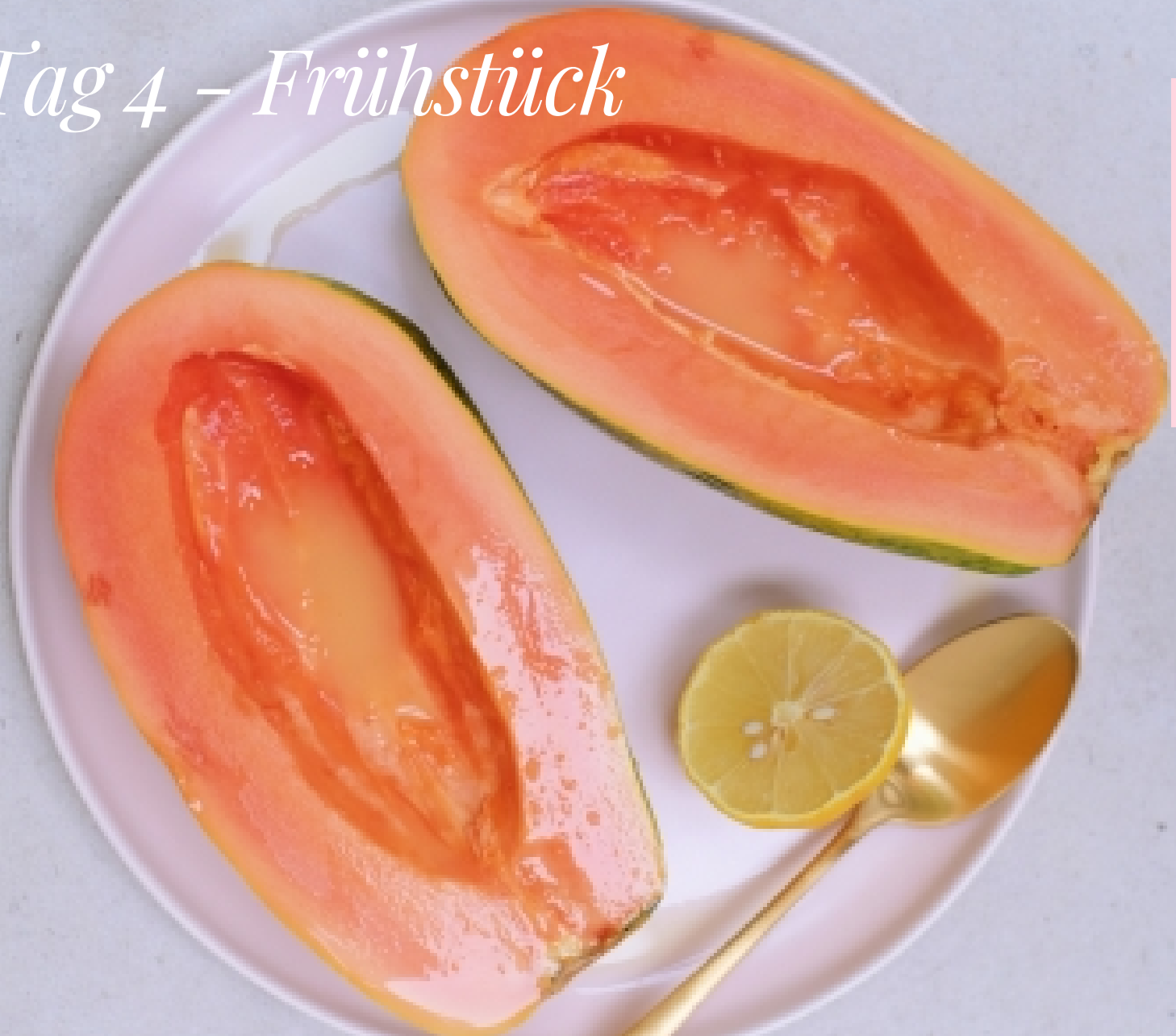
Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guuuut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 4 – Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:
Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhafteste Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 4 – Süßes Lunch



SCHOKO CHIA PUDDING

Zutaten

2 Esslöffel Chiasamen
240ml Wasser

SCHOKO-CREAM

2 reife Bananen
4 entsteinte Medjool-Datteln
1 Esslöffel Mandel- oder
Haselnussbutter
120ml Wasser
1-2 Esslöffel Kakaopulver

Zubereitung

- 1** Gib Chiasamen und Wasser in eine Schüssel und lass sie über Nacht oder für 15-30 Minuten einweichen (während du dein morgendliches Training absolvierst!!)
- 2** Gib alle Zutaten für die Schokocreme in eine Schüssel und püriere sie, bis alles smooth ist. Kombiniere die Creme mit deiner Chiasamenmischung und füge dein Lieblingstopping hinzu!! Ich liebe Bananenscheiben, gehackte geröstete Haselnüsse und etwas Kakaopulver als Topping. ENJOYYYYY!

10 TAGE JANUAR RESET

Tag 4 - Herzhaftes Lunch

@CarolineDeisler

PINKER RADICCHIO SALAT

Zutaten

viel roter Radicchio
½ gerösteter Kabocha-Kürbis
1 Avocado

DRESSING

eine Handvoll Staudensellerie
60ml Wasser
2 Esslöffel Kürbiskerne
optional: Nori-Papier für die Wraps

Zubereitung

- 1** Schneide den Kabocha-Kürbis in Spalten und röste ihn für 45 Minuten lang bei 190 Grad Celsius.
- 2** Püriere alle Zutaten für das Dressing, bis es creamy ist. Füge ruhig auch frischen Zitronensaft hinzu!
- 3** Richte den Rosa Radicchio und Avocado in einer Schüssel an, gib den gerösteten Kürbis dazu und mische das Dressing unter. Ich liebe es, wie cremig und köstlich er ist!! Ich esse diesen Salat am liebsten in Nori-Papier eingewickelt! LECKER!

Tag 4 – Snack



KARAMELL ÄPFEL

Zutaten

2-3 Äpfel

5 Medjool-Datteln

120ml Wasser

1 Teelöffel Vanilleextrakt

TOPPING

ein paar getrocknete Maulbeeren
(bewahre sie im Gefrierfach auf)

Zubereitung

- 1** Gib die Datteln, Wasser und Vanille in einen Mixer und püriere alles, bis eine cremige Karamellsauce entsteht.
- 2** Schneide die Äpfel in dünne Scheiben, gib eine Schicht Karamell darauf und bestreue sie mit gehackten getrockneten Maulbeeren. Wenn du die Maulbeeren im Gefrierfach aufbewahrst, werden sie super knusprig und köstlich! Das ist eine schnelle und lustige Art, mehr Äpfel zu essen!

Tag 4 - Abendessen

CELERIAC STEAKS

Zutaten

1 großer Knollensellerie,
geschält und in Steaks
geschnitten
1 Esslöffel weiße Miso-Paste
Saft von 1 Zitrone

PÜREE

1 mittelgroße Süßkartoffel
2 kleine Karotten (optional)
120ml Kochwasser

TOPPING

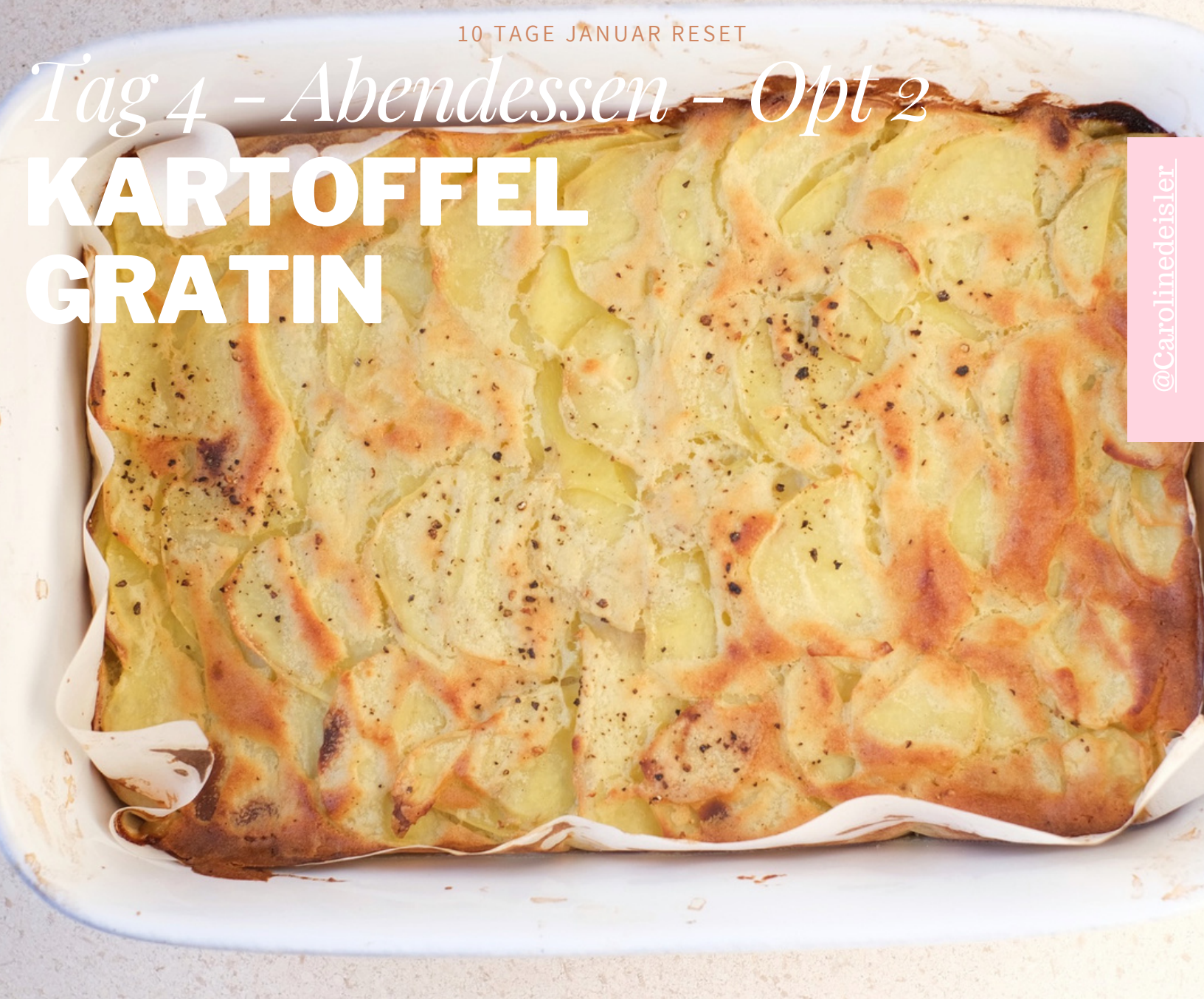
1 gewürfelte Avocado

Zubereitung

- 1 Heize den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.
- 2 Schäle den Knollensellerie mit einem Kartoffelschäler, schneide die Enden ab und schneide den Knollensellerie in 2 cm dicke Scheiben. Ritze auf beiden Seiten jedes "Steaks" flache Linien kreuzweise ein.
- 3 Mische Miso und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel und füge bei Bedarf etwas heißes Wasser hinzu. Bestreiche jedes Stück Knollensellerie von beiden Seiten mit der Marinade und lege es auf ein Backblech mit Backpapier und backe es 25 Minuten lang.
- 4 Nimm die Steaks aus dem Ofen, drehe sie um, bestreiche sie mit der restlichen Marinade und backe sie weitere 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind.
- 5 Dünste in der Zwischenzeit die Süßkartoffel und die Karotten, bis sie weich sind. Gib sie mit 120ml des Kochwassers in einen Mixer und püriere alles smooth.
- 6 Richte das Süßkartoffelpüree zusammen mit den gebratenen Selleriesteaks auf einem Teller an und garniere es mit frischer Avocado oder - als Farbtupfer - mit grünen Erbsen!

Tag 4 - Abendessen - Opt 2

KARTOFFEL GRATIN



Zutaten

4-5 große Backkartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten (am besten mit einem Gemüseschneider)

CREAM

65g eingeweichte Cashews
1 rohe geschälte Zucchini
1 Esslöffel Apfelessig
120ml Wasser
1 Teelöffel Salz

Zubereitung

- 1** Heize den Backofen auf 200 Grad vor und weiche die Cashews in Wasser ein.
- 2** Schäle die Kartoffeln, schneide sie in Scheiben und schichte sie in eine mit Backpapier ausgelegte Backform. Spüle die Cashews ab und gib sie zusammen mit allen anderen Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere alles, bis es cremig ist. Gieße die Creme über die Kartoffeln und backe sie für 60 Minuten.
- 3** Es schmeckt noch besser, wenn es auf Zimmertemperatur abgekühlt ist. Das ist eines meiner absoluten Lieblingsrezepte, deshalb musste es unbedingt hier mit rein!

Tag 5

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Grüner Smoothie



Frisches Obst



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Snack



Abendessen

Tag 5

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

- 1 ganzer Kopf Staudensellerie
- 1 Bündel Petersilie
- 2 gefrorene Bananen
- Saft von 2 Zitronen
- 700ml Wasser

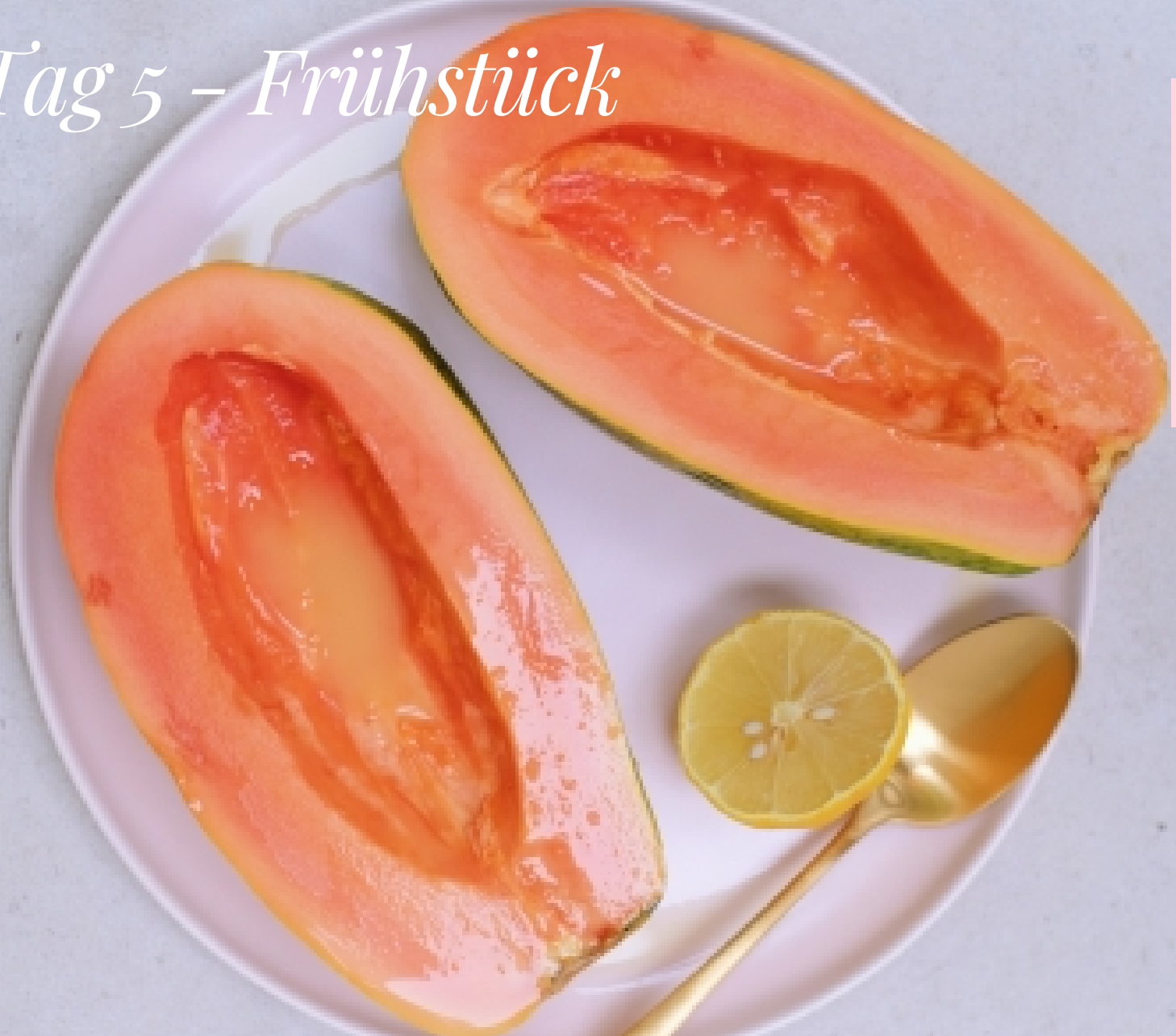
Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 5 – Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:

Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhafteste Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 5 - Süßes Lunch



BROWNIES AUS 3 ZUTATEN

Zutaten

- 3 reife Bananen
- 5 entsteinte Medjool-Datteln
- 1 gehäufter Esslöffel Kakaopulver

Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor, gib alle Zutaten in einen Mixer oder einen Food Processor und püriere, bis alles smooth ist.
- 2 Fülle die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform. Ich verwende gerne quadratische Silikonformen, da sie sich später leicht herausnehmen lassen.
- 3 Backe die Brownies 30 Minuten lang (Trainingszeit, hehe) und lass sie danach abkühlen. Ich liebe es, wie fudgy sie sind und liebe es, noch etwas Kakaopulver darüber zu streuen.

Tag 5 - Herzhaftes Abendessen

SÜßKARTOFFEL SANDWICHES

Zutaten

- 2-3 große Süßkartoffeln
- 1 große reife Avocado
- 2 kleine Salatgurken

Zubereitung

- 1 Schäle die Süßkartoffeln, schneide sie in 1-2 cm dicke Scheiben und backe sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für 45 Minuten bei 200 Grad Celsius. Dieser Schritt ist perfekt, um sie am Vortag vorzubereiten, da wir unsere Süßkartoffeln sowieso kalt essen :-)) und wenn sie über Nacht im Kühlschrank abkühlen konnten, schmecken sie noch besser!!! Ich verwende am liebsten lila Süßkartoffeln, aber alle Süßkartoffeln funktionieren genauso gut!
- 2 Gib Avocado und Gurken dazu und lass es dir schmecken! Du kannst auch 2-3cm lange Gurkenstücke dazugeben, wenn du es fettärmer haben willst und die Avocado weglassen, aber Avocado und Süßkartoffel ist die leckerste Kombi überhaupt!!! SO SO SO YUM!!

Tag 5 – Abendessen



LINSEN-KAROTTEN-SUPPE

Zutaten

4 große gehackte Karotten (kauf Bio)
1 geschälte und gewürfelte Süßkartoffel
20g rote Linsen (oder 100g trockene Linsen)
1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser

TOPPINGS

½ Dose abgespülte Butterbohnen
1 gebackener Blumenkohl (optional)

Zubereitung

- 1** Berechne alles Gemüse vor und bringe 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen.
- 2** Gib die Karotten, Süßkartoffeln und die Linsen hinzu und lasse sie bei mittlerer Hitze 20 Minuten lang köcheln, bis sie weich sind.
- 3** Nimm 500ml des Kochwassers ab. Püriere die restliche Suppe creamy, gib sie dann zurück in die Suppenschüssel und garniere sie mit Butterbohnen und schwarzem Pfeffer.

Tag 6

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Grüner Smoothie



Frisches Obst



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Snack



Abendessen

Tag 6

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

1 ganzer Kopf Staudensellerie
1 Handvoll frischer Spinat
3 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
700ml Wasser

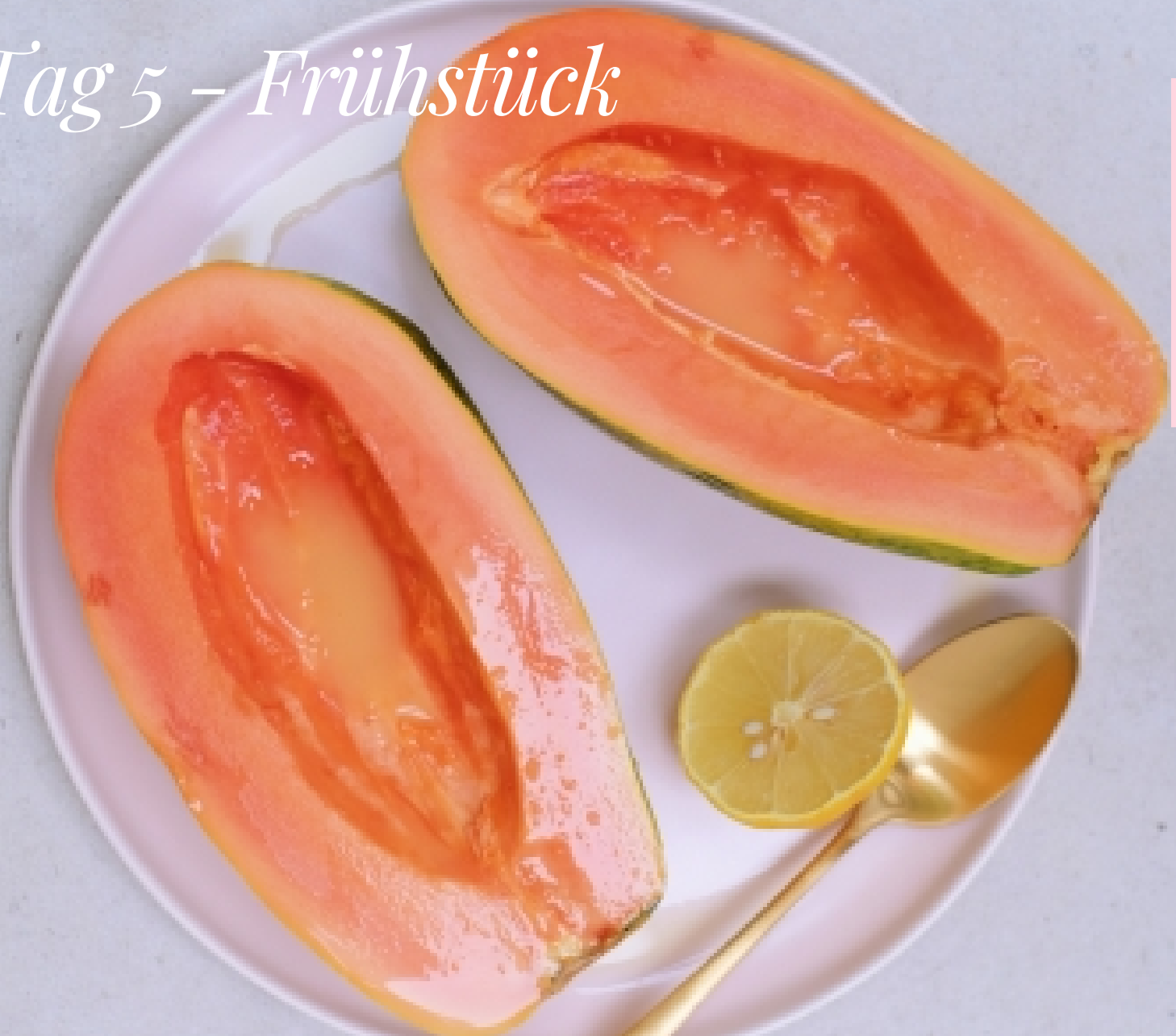
Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 5 – Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:

Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhafteste Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 6 – Süßes Lunch

VANILLE PUDDING

Zutaten

6 große superreife Persimonen
1 gehäufte Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung

- 1 Wasche die Persimonen vorsichtig, sie sollten sehr weich sein. Persimonen sind anders als Kakis, die fester sind, wie Äpfel.
- 2 Entferne den Stiel, gib die Persimonen zusammen mit der Vanille in einen Mixer und püriere sie, bis sie smooth sind. Fertig ist der köstliche Pudding! Er schmeckt buchstäblich wie Vanillepudding, oder? (Du kannst auch 3 Persimonen verwenden, aber um es zu einer Mahlzeit zu machen, habe ich immer zwei Portionen gemacht)

Tag 6 – Süßes Lunch – Opt 2

SNICKERS OATS

Zutaten

40g Haferflocken
300ml Wasser
1 Teelöffel Vanilleextrakt

KARAMELLSCHICHT

5 Medjool-Datteln
120ml Wasser

SCHOKO-SCHICHT

5 Medjool-Datteln
120ml Wasser
1 gehäufte Esslöffel Kakaopulver
1 gehäufte Esslöffel Erdnussbutter

TOPPING

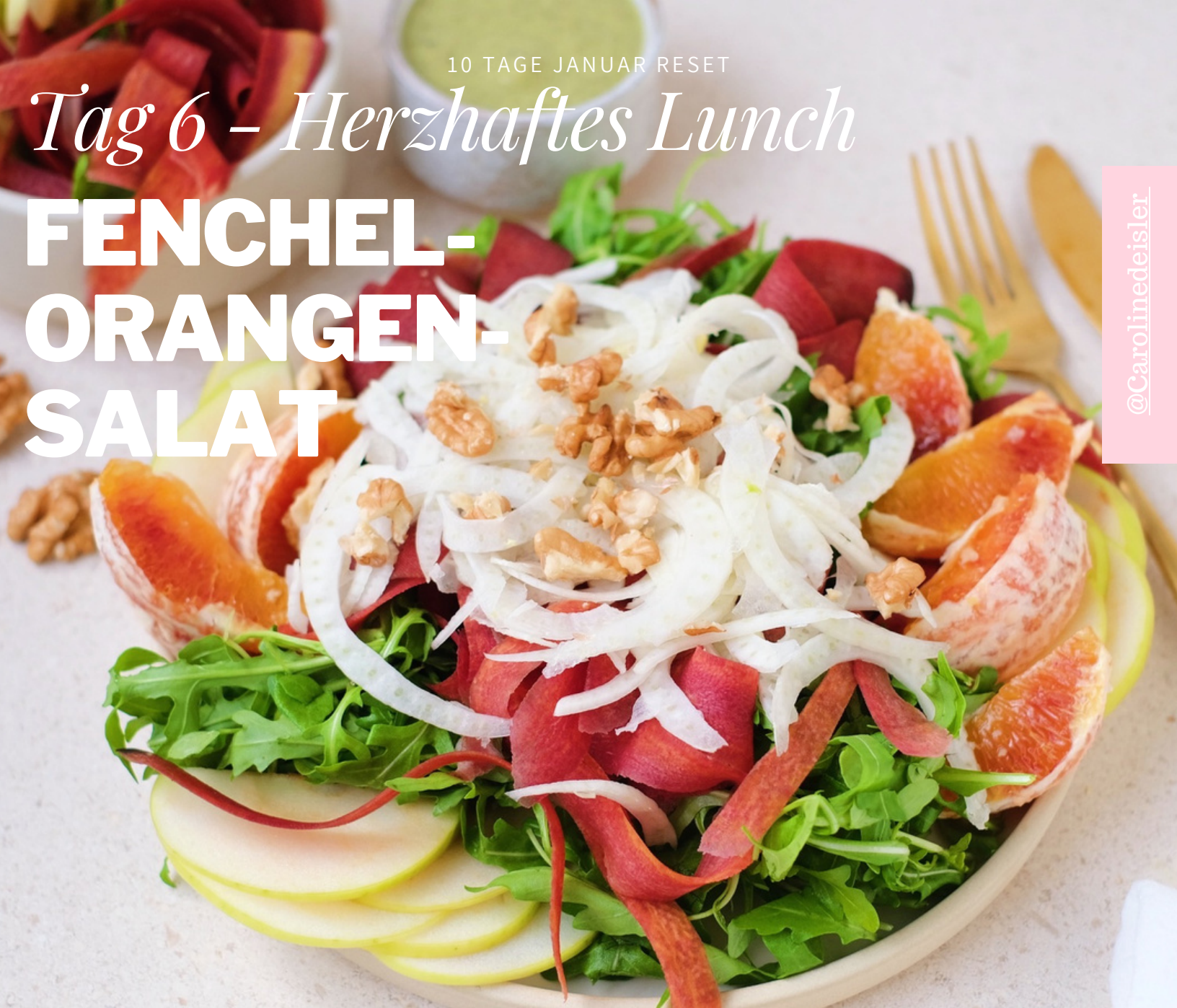
Geröstete und gehackte Erdnüsse

Zubereitung

- 1** Gib die Haferflocken, Wasser und Vanille in einen Topf und lass alles bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten köcheln. Stelle die Haferflocken zum Abkühlen 10 Minuten ins Gefrierfach.
- 2** Gib 10 entsteinte Datteln mit 240ml Wasser und 1 gehäuften Esslöffel Erdnussbutter in einen Mixer und verarbeite alles zu einer smoothen Masse. Nimm die Karamellschicht heraus und gib Kakaopulver für die Schokoschicht in deinen Mixer.
- 3** Nimm ein Glas und schichte deine köstlichen Snickers Oats: Cremige Haferflocken, Karamell, Haferflocken, Schokoladenschicht und obenauf geröstete, gehackte Erdnüsse. OBSESSED!!

Tag 6 – Herzhaftes Lunch

FENCHEL- ORANGEN- SALAT



Zutaten

- 1 Fenchelknolle, mit einem Gemüsehobel gehobelt (dadurch wird der Fenchel besonders leicht verdaulich)
- 3 Handvoll Rucola
- 1 in feine Scheiben geschnittener Apfel (optional)
- 1-2 in Scheiben geschnittene Orangen
- 2 mit einem Kartoffelschäler in Scheiben geschnittene Karotten
- 4-5 Walnusshälften, darüber gekrümelt

OPTIONAL:
CARO-Dressing

Zubereitung

- 1 Wasche alle Gemüsesorten und schneide es in Scheiben.
- 2 Gib alles zusammen in eine Schüssel, mische es gut durch und mache optional mein CARO-Dressing oder genieße den Salat einfach so, denn die saftigen Orangen und die Mischung selbst sind schon super lecker. Ich liebe es, wie frisch das schmeckt!!

Tag 6 - Abendessen

PILZ-GRÜNKOHL-SUPPE

Zutaten

250 g Champignons
1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
30g trockener Buchweizen
1 Pastinake oder 3 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1 Teelöffel weiße Miso-Paste
eine Handvoll frischer Grünkohl (ohne Stiele)

OPTIONAL:

4-5 eingeweichte, getrocknete Steinpilze
1 Esslöffel Nährhefe
½ Teelöffel Knoblauchpulver
½ Teelöffel Zwiebelpulver

TOPPING

eine Handvoll gekochte Kastanien, zerkrümelt

Zubereitung

- 1 Brate die Champignons in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser an, bis sie leicht weich sind. Gib optional Zwiebel- und Knoblauchpulver hinzu.
- 2 Gib 700ml Wasser oder Gemüsebrühe, Miso-Paste, Nährhefe (optional), Buchweizen und Pastinaken oder Kartoffeln hinzu und lass alles bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln.
- 3 Gib den gehackten Grünkohl hinzu und lass ihn noch ein paar Minuten köcheln.
- 4 Püriere ¼ der Suppe, um sie besonders creamyyy zu machen. Ich liebe es, vor dem Pürieren eine Handvoll gekochte Kastanien und ein paar eingeweichte getrocknete Pilze hinzuzugeben, um den Geschmack zu verstärken, aber das ist absolut optional und schmeckt auch ohne.
- 5 Gieße die Cream wieder in die Suppe zurück, mische sie gut durch und genieße sie mit ein paar zerbröselten Kastanien obendrauf.

Tag 7

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Grüner Smoothie



Frisches Obst



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Snack



Abendessen

Tag 7

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

- 1 ganzer Kopf Staudensellerie
- 2 Blätter Mangold
- 2 Blätter entstrunkter Grünkohl
- 3 gefrorene Bananen
- 1 kleine geschälte Orange
- Saft von 2 Zitronen
- 700ml Wasser

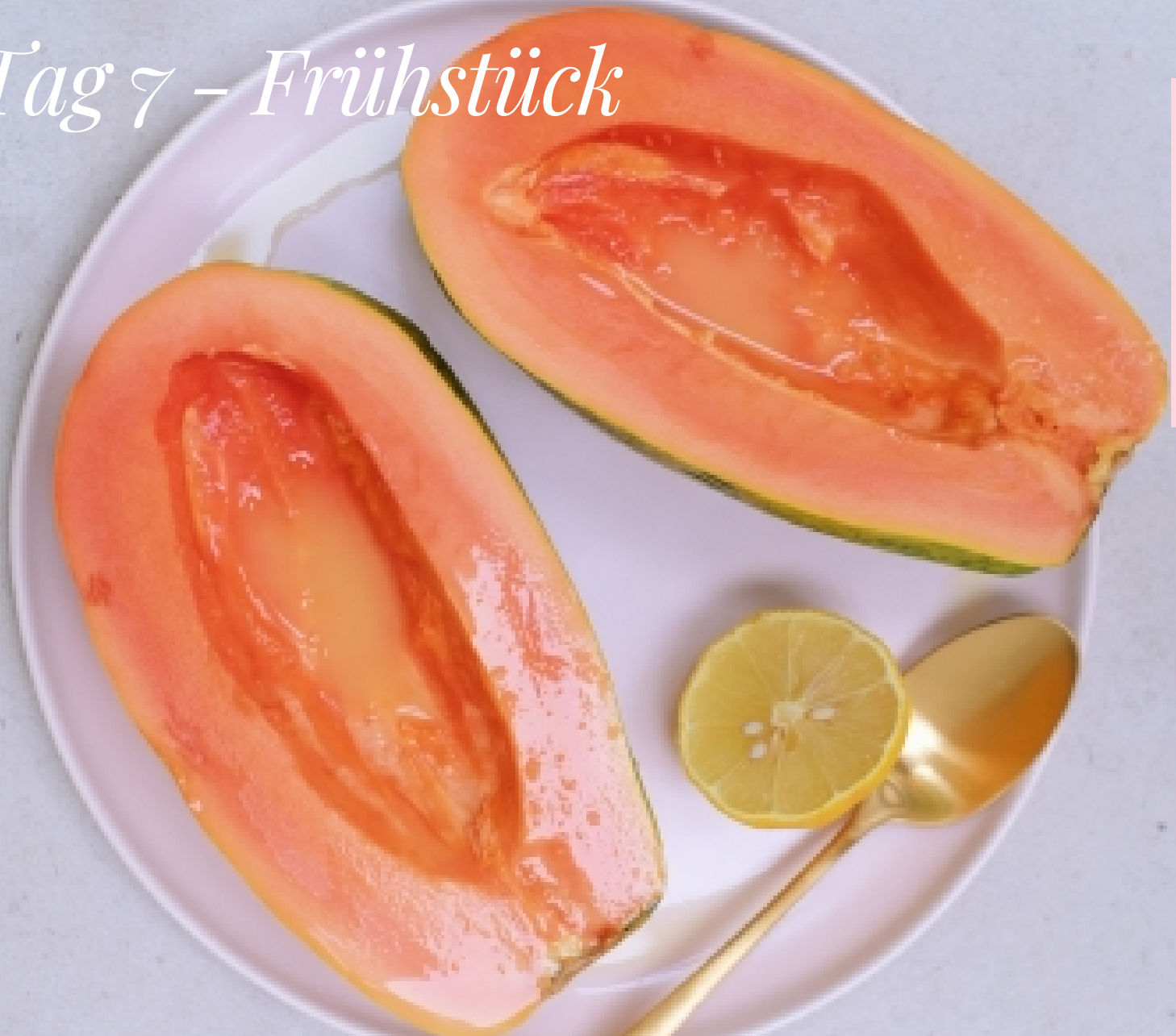
Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guuuut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 7 – Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:

Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhafteste Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 7 – Süßes Lunch

Süüüßkartoffeln

Zutaten

2 große gebackene(weiße)
Süßkartoffeln
2-3 Bananen
etwas Kokosblütenzucker

Zubereitung

- 1 Backe die Süßkartoffeln für 50-60 Minuten bei 200 Grad Celsius und lass sie vollständig abkühlen. Ich röste immer ganz viele auf einmal und hab sie ready im Kühlschrank!!!
- 2 Wenn du deine Süßkartoffeln kalt isst, verwandelt sich ihre Stärke in resistente Stärke, was bedeutet, dass dein Körper sie anders verstoffwechselt und sie nicht in Fett umwandelt. Ein toller kleiner Tipp zum Abnehmen, und ich persönlich esse sie sowieso gerne kalt!!
- 3 Schneide die Bananen in Scheiben und backe sie in einer antihaftbeschichteten Pfanne für ein paar Minuten von jeder Seite. Mit etwas Kokosblütenzucker schmecken sie besonders lecker.
- 4 Fülle die Süßkartoffeln mit den Bananenscheiben und ENJOY!! Ich weiß, dass diese Kombi auf den ersten Blick etwas seltsam erscheinen mag, aber sie ist wunderbar für alle, die ein gekochtes und dennoch süßes Mittagessen wollen.

Tag 7 - Herzhaftes Lunch

LAUCH SUPPE



Zutaten

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

Optional: Gebackene Kartoffeln
als Beilage

Zubereitung

- 1** Beginne damit, die Kartoffeln zu schälen und zu würfeln. Wasche den Sellerie und Lauch und schneide beides in Stücke.
- 2** Gib alle Zutaten mit 700ml Wasser in einen Topf, bringe sie zum Kochen und lass sie bei mittlerer Hitze für 25 Minuten köcheln. Das ist die perfekte Zeit, um in der Zwischenzeit eines meiner abendlichen Entspannungs-Workouts zu machen, hehe.
- 3** Sobald die Kartoffeln weich sind, gib die Hälfte der Mischung in einen Mixer und püriere, bis sie smooth sind. Schmecke sie mit schwarzem Pfeffer ab.
- 4** Ich werfe gerne ein paar meiner vorgekochten Kartoffeln für 15 Minuten in den Air Fryer, um eine zusätzliche Beilage zu erhalten. Du kannst das auch weglassen, aber iss auf jeden Fall, bis du satt bist :)

Tag 7 - Abendessen

LINSEN SUPPE

@CarolineDeisler



Zutaten

35g grüne Linsen
4-5 geschälte und gewürfelte
mittelgroße Kartoffeln
2 gewürfelte Möhren
3 Stangen gehackter
Staudensellerie
2 Esslöffel italienische Kräuter
1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser

Zubereitung

- 1** Berechne alles Gemüse vor und bringe das Wasser oder die Gemüsebrühe zum Kochen.
- 2** Gib das Gemüse und die Linsen hinzu und lass es bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln, bis es weich ist.
- 3** Nimm 500ml des verbleibenden Kochwassers ab (perfekt zum Nippen) und püriere $\frac{1}{4}$ der Suppe, um sie cremiger zu machen. Ich liebe den nussigen Geschmack von grünen Linsen und dieses einfache Rezept ist zu einem neuen Lieblingsrezept geworden!!! Hailey liebt es auch! YAY!

Tag 8

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Grüner Smoothie



Frisches Obst



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Snack



Abendessen

Tag 8

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

1 ganzer Kopf Staudensellerie
1 Bund Petersilie
3 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
700ml Wasser

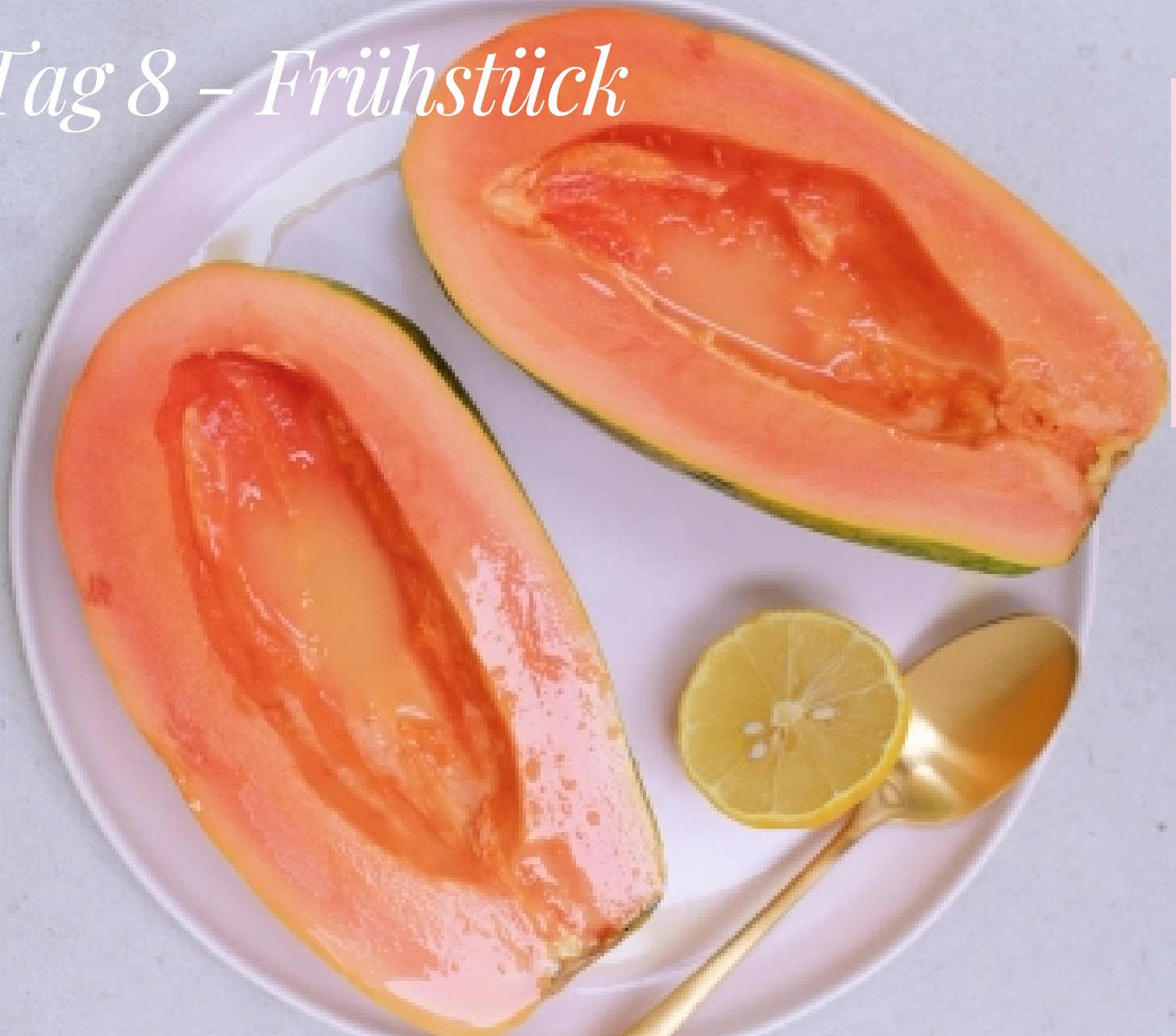
Zutaten

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 8 – Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:

Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhafteste Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 8 - Süßes Lunch



BUCKWHEAT PORRIDGE

Zutaten

30g Buchweizen
400ml Wasser

CREAM

2 große reife Bananen
2 Medjool-Datteln
60ml Wasser

TOPPINGS

2 Esslöffel frisch gemahlene Leinsamen
Blaubeeren
Banane

Zubereitung

- 1** Gib den Buchweizen und das Wasser in einen Topf und lass es bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln.
- 2** Püriere die Bananen, Datteln und Wasser, um eine Milchalternative herzustellen. Lecker! Je reifer die Bananen sind, desto besser.
- 3** Gib den gekochten Buchweizen in eine Schüssel, rühre die gemahlene Leinsamen und die Bananen-Dattel-Creme unter und garniere das Ganze mit Blaubeeren und Zimt. Guten Appetit!!!

Tag 8 - Herzhaftes Lunch

LINSEN SALAT

@CarolineDeisler



Zutaten

4 Köpfe Chicorée
500g Babykartoffeln, air fried oder geröstet
200g gekochte grüne Linsen

DRESSING

1 geschälte Zucchini
1 Medjool-Dattel
60ml Wasser
1 Esslöffel Dijon-Senf

Zubereitung

- 1** Gib die Kartoffeln für 25 Minuten in deinen Air Fryer oder backe sie für 45 Minuten, bis sie goldbraun sind. Ich habe herausgefunden, dass man die besten knusprigen Kartoffeln erhält, wenn man sie am Vortag dünstet, über Nacht im Kühlschrank abkühlen lässt und sie dann 15 Minuten lang in den Air Fryer gibt. Man kann die Schale dranlassen, aber ich finde Kartoffelschalen schwer verdaulich.
- 2** Zerkleinere den Chicorée (ein Hoch auf das bittere Grün, das die Darmgesundheit fördert) und spüle die gekochten Linsen ab.
- 3** Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie smooth sind. Vermische alles gut und genieße!

Tag 8 - Abendessen

CREMIGE FENCHEL SUPPE

Zutaten

2 grob gehackte Köpfe Fenchel
1 gewürfelter Lauch
3 mittelgroße geschälte und
gewürfelte Kartoffeln
1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
2 Esslöffel italienische Kräuter
160g grüne aufgetaute Erbsen

Zubereitung

- 1** Berechne das gesamte Gemüse vor. Gib 1 Liter Wasser in einen Topf und bringe es zum Kochen.
- 2** Gib Fenchel, Lauch, Kartoffeln und Kräuter hinzu und lass alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln, bis alles weich ist.
- 3** Nimm 500ml Kochwassers heraus. Ich trinke es gern in kleinen Schlucken oder bewahre es im Kühlschrank auf, um es als Gemüsebrühe für meine nächste Suppe zu verwenden.
- 4** Püriere die restliche Suppe cremig, gib die grünen Erbsen dazu und ENJOYYYYY!! So lecker und sättigend! YUMM!

Tag 9

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Grüner Smoothie



Frisches Obst



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Snack



Abendessen

Tag 9

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

1 ganzer Kopf Staudensellerie
3 Blätter entstrunkter Grünkohl
300g gefrorene Mango
Saft von 2 Zitronen
700ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 9 – Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:

Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhaftere Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 9 - Süßes Lunch



BAKED OATMEAL BARS

Zutaten

40g Haferflocken
120ml Wasser
1 reife Banane
3 entsteinte Medjool-Datteln

TOPPING

1 Banane

Zubereitung

- 1 Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2 Gib die Haferflocken, Wasser, die Banane und Datteln in einen Mixer und püriere alles, bis die Masse smooth ist.
- 3 Fülle dann die Mischung in deine Backform. Ich verwende gerne quadratische Silikonformen, da man sie später leicht herausnehmen kann.
- 4 Toppe die Mischung mit Bananenscheiben und bestreue sie optional (hmm wirklich lecker!) mit Kokosblütenzucker. Backe sie für 18 Minuten bei 180 Grad Celsius und lass sie dann vollständig abkühlen, bevor du sie aus der Form nimmst. Perfekt, um eines unserer schnellen 20-Minuten-Workouts dazwischen zu schieben, hehhe!

10 TAGE JANUAR RESET

Tag 9 - Herzhaftes Lunch

CELERIAC STEAKS

@CarolineDeisler

Zutaten

1 Knollensellerie-Wurzel
1 Teelöffel Dijon-Senf
1 Teelöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Kokos-Aminos oder Tamari
opt: ½ Teelöffel Knoblauch und ½
Teelöffel Zwiebelpulver, 1 Teelöffel
Olivenöl

1 gedünsteter Kopf Blumenkohl
2 kleine Kartoffeln
120ml Kochwasser
ein paar gekochte Kastanien
(optional)
3 eingeweichte getrocknete Steinpilze
(optional)
1 Esslöffel Nährhefe

TOPPING
Gebratene Portobello-Pilze

Zubereitung

- 1 Schäle den Knollensellerie, schneide die Enden ab und schneide ihn in 2 cm dicke Scheiben. Ritze jedes "Steak" auf beiden Seiten kreuzweise mit flachen Linien ein.
- 2 Vermenge Senf, Ahornsirup, Tamari oder Coco Aminos und eventuell etwas Knoblauch- und Zwiebelpulver in einer kleinen Schüssel. Füge bei Bedarf etwas heißes Wasser hinzu.
- 3 Bestreiche jedes Stück Knollensellerie großzügig von beiden Seiten mit der Marinade und lege es auf ein mit Backpapier belegtes Backblech und backe es 25 Minuten lang.
- 4 Nimm die Steaks aus dem Ofen, drehe sie um, bestreiche sie mit der restlichen Marinade und backe sie weitere 15-20 Minuten, bis sie goldbraun sind.
- 5 Brate die Portobello-Pilze in einer antihaftbeschichteten Pfanne an. Ich brate die Pilze gerne im Ganzen und schneide sie dann in Scheiben, wenn sie weich sind. So bleiben sie feucht und schwammig.
- 6 Sobald der Blumenkohl und die Kartoffeln weich sind, gib sie zusammen mit 120ml des Kochwassers (bei Bedarf mehr) und optional ein paar gekochten Kastanien, 3 eingeweichten getrockneten Steinpilze und Nährhefe in einen Mixer. Du kannst die Kastanien und Steinpilze auch weglassen und es wird immer noch köstlich sein!
- 7 Gib das Püree auf deinen Teller, lege die Selleriesteaks darauf und toppe alles mit den gehackten Pilzen. YUMMM! Das ist eines der besten Gerichte, die ich je gegessen habe, und es ist sooo gesund!! 10/10!!

Tag 9 – Abendessen



BLUMENKOHL-PILZ-SUPPE

Zutaten

250 g Portobello-Pilze
1 Esslöffel italienische Kräuter
1 kleiner Blumenkohlkopf, Röschen
1 Dose abgespülte Butterbohnen
300ml Gemüsebrühe
5 kleine bis mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

- 1** Dünste die Kartoffeln und den Blumenkohl für 20-25 Minuten. Entstiele die Champignons und gib sie mit italienischen Kräutern in eine beschichtete Pfanne. Lass sie bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln, bis sie weich sind. Schneide danach die Pilze in Scheiben und stelle sie beiseite.
- 2** Gib den Blumenkohl, ½ Dose Butterbohnen und Gemüsebrühe in einen Mixer und püriere alles, bis es smooth ist.
- 3** Gib das Püree auf deinen Teller, gib die Champignons, die restlichen Butterbohnen, etwas schwarzen Pfeffer und frische Kräuter wie Schnittlauch darüber. Das sieht echt fancy aus, ist aber ein so einfaches, leckeres Winteressen!! Love love love!

Tag 10

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Grüner Smoothie



Frisches Obst



Süßes Lunch



Herzhaftes Lunch



Snack



Abendessen

Tag 10

Grüner Smoothie



Zutaten

DRINK IT ALL

1 ganzer Kopf Staudensellerie
3 Blätter Mangold
3 gefrorene Bananen
Saft von 2 Zitronen
700ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Besonders in den Wintermonaten stärken uns grünen Smoothies so richtig! Es ist die Zeit, in der unser Körper einen zusätzlichen BOOST guuuut gebrauchen kann, und grüne Smoothies beugen Erkältung und Winter Blues vor!!

Grüne Smoothies sind ein wahres Kraftpaket und wie flüssiges Gold für deinen Körper, deinen Heißhunger, dein Gewichtsmanagement, deine Verdauung, deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden.

Wenn du dir einmal angewöhnt hat, deine Greens vorgewaschen im Kühlschrank zu lagern, ist es SO EINFACH, täglich grüne Smoothies zu machen. Sie sind wirklich SO lecker und ein echter Genuss!

Tag 10 – Frühstück



Zutaten

VIELE FRISCHE FRÜCHTE, je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN:

Orangen
Mandarinen
Äpfel
Birnen
Kakis
Bananen
Papaya
Kiwis

Notiz

Auuuuch wenn es draußen kalt ist und einige von euch vielleicht keine Lust auf Früchte am Morgen haben, ist es wirklich das BESTE für die Verdauung, in dieser Reihenfolge zu essen: Selleriesaft, grüner Smoothie, frisches Obst ODER zuerst Obst und etwas später den grünen Smoothie, das macht keinen großen Unterschied.

Wenn du aber mal sofort nach dem Aufwachen Lust auf ein wärmendes, nahrhaftes Frühstück hast, mach dir eines der süßen Lunch-Rezepte zum Frühstück und nimm dann später das herzhafteste Lunch-Rezept zum Mittagessen.

Tag 10 – Süßes Lunch



BANANA CREAM

Zutaten

600 g gebackene und geschälte weiße Süßkartoffeln
2 große reife Bananen
1 Esslöffel weiße Mandelbutter
120ml Mandelmilch (oder Wasser)

TOPPINGS

2 gebackene Bananen
Etwas Kokosblütenzucker

Zubereitung

- 1** Backe die Süßkartoffeln 60 Minuten lang bei 200 Grad und lass sie dann abkühlen. Perfekt, um sie am Vorabend zu backen und sie dann im Kühlschrank aufzubewahren. Weiße Süßkartoffeln (sie sind außen rosa) funktionieren hier am besten, aber auch normale orangefarbene sind super lecker!!!
- 2** Schäle die Süßkartoffeln und gib sie mit den restlichen Zutaten in einen Food Processor. Püriere alles, bis es cremig wird.
- 3** Schneide die Bananen in Scheiben und brate sie in einer beschichteten Pfanne mit etwas Kokosblütenzucker ein paar Minuten auf jeder Seite an. Lege sie auf die Banana Cream, OMG sooo himmlisch lecker!!

Tag 10 - Herzhaftes Lunch

MISO AUBERGINEN

Zutaten

2 Auberginen
1 gehäufte Esslöffel weiße Miso-Paste
1 Teelöffel Apfelessig (optional)
1 Teelöffel Ahornsirup (optional)
Saft von 1/2 Zitrone
1-2 Esslöffel heißes Wasser

PÜREE

3 mittelgroße geschälte Kartoffeln
1/2 Kopf Blumenkohl ODER 1 große
geschälte Pastinake
120ml Kochwasser

Zubereitung

- 1** Halbiere die Auberginen und ritze sie kreuzförmig ein. Gib die Miso-Paste, heißes Wasser, Zitronensaft und optional Ahornsirup und Apfelessig in eine Schüssel und vermenge alles gut.
- 2** Bestreiche die Auberginenhälften mit der Marinade und lass sie, wenn möglich, für 30 Minuten lang ziehen. Dünste in der Zwischenzeit die geschälten Kartoffeln, den Blumenkohl oder die Pastinake und gib sie mit 120ml des Kochwassers in einen Mixer, bis sie weich sind.
- 3** Backe die Miso-Auberginen 45-50 Minuten bei 180 Grad Celsius und lasse sie anschließend abkühlen. Dieses Gericht ist in 20 Minuten zubereitet und dann kann man sich auf andere Dinge konzentrieren (wie ein schnelles Workout heheh), bis es fertig ist YAY!!!

Tag 10 – Abendessen

CHAMPIGNON- LINSEN-EINTOPF

Zutaten

2 gehackte Möhren
1 gehackter Staudensellerie
1 Dose gewürfelte Tomaten oder
Tomatenpassata
40g grüne Linsen (ungekocht)
400ml Gemüsebrühe oder Wasser
ein paar vorgekochte in Scheiben
geschnittene Kastanien
eine Handvoll frischer Spinat

Zubereitung

- 1** Würfle den Sellerie fein, hacke die Karotten und gib sie mit ein wenig Wasser in einen beschichteten Topf mit.
- 2** Sobald er leicht weich ist, füge die Tomatenpassata, die Gemüsebrühe und die abgewaschenen Linsen hinzu und lasse alles 20 Minuten lang köcheln, bis die Linsen und Karotten durchgekocht sind.
- 3** Rühre die in Scheiben geschnittenen Kastanien und den frischen Spinat unter und genieße es. Soooo wärmend und lecker!

Du hast es geschafft!
Wie fühlst du dich?

@CarolineDeisler





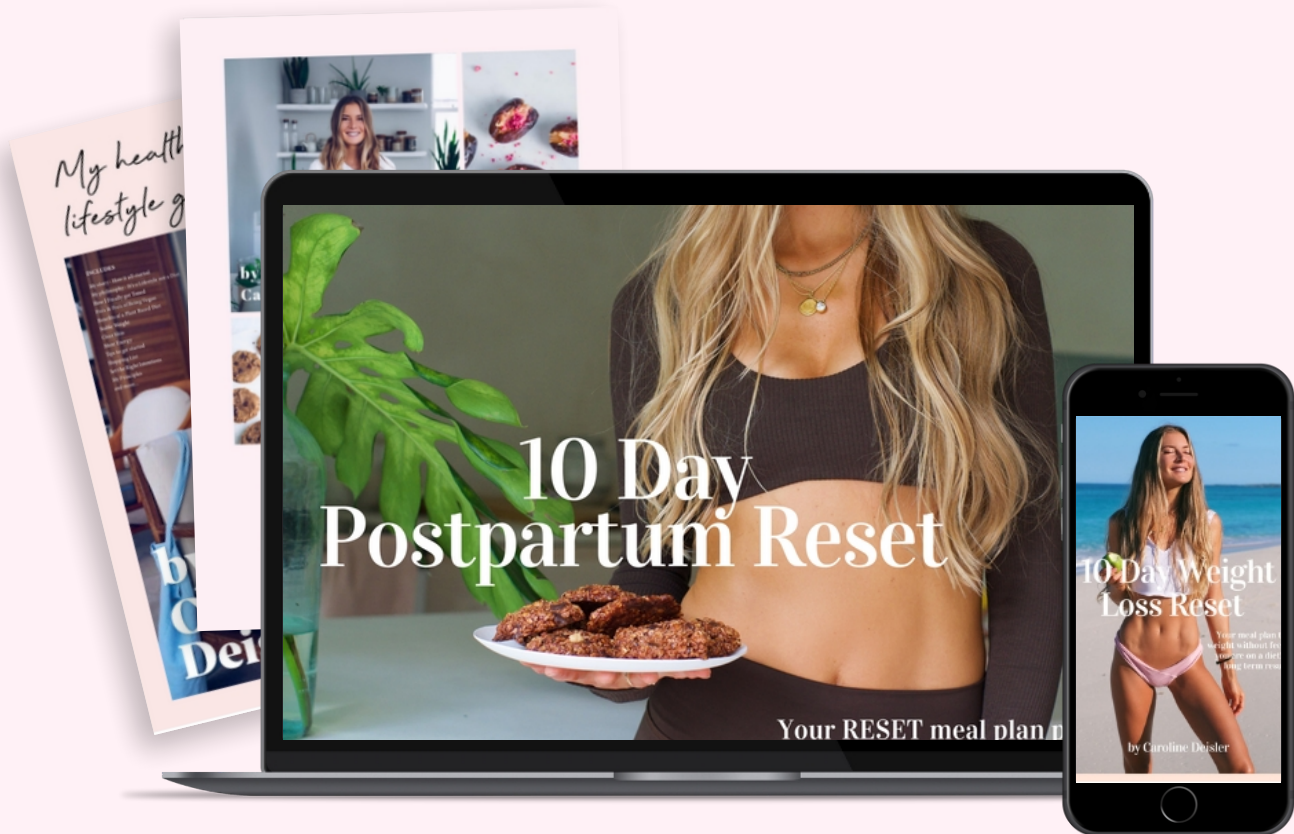
Daaankeee

DASS DU TEIL UNSERER COMMUNITY BIST

Du kannst so stolz auf dich sein, dass du deinen Körper mit all diesen köstlichen Mahlzeiten in dieser Zeit des Jahres ernährst. Du bist eine solche Inspiration für mich und alle um dich herum und ich kann es kaum erwarten, dein Feedback zu lesen! Ich sende dir so viel Liebe!

xxCaroline

MEINE ANDEREN RESETS



Hole dir meine anderen E-books

Klicke auf den Link unten, um meine anderen veganen Reset-Pläne und Kochbücher mit gesunden Rezepten zu erhalten! Der perfekte Weg, um weiterzumachen und sich weiterhin gut zu fühlen!

CAROLINESCHOICE.COM

