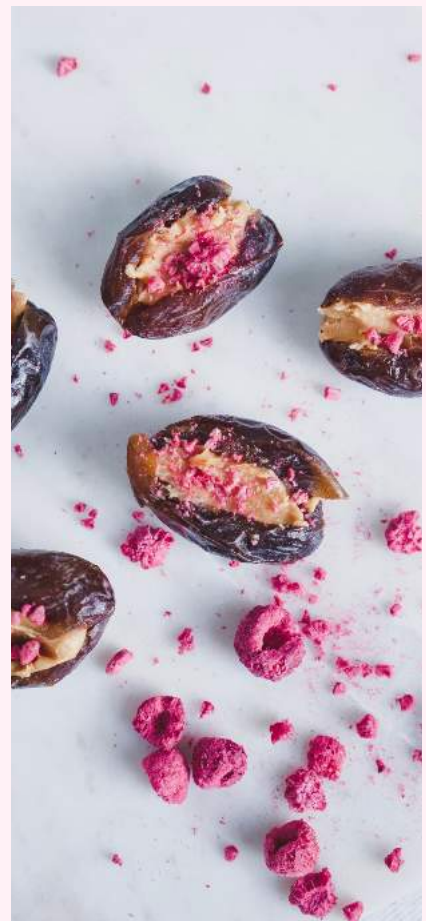




von
Caroline Deisler



Healthy Vegan

100 REZEPTE FÜR EINEN FITTEN
& STRAFFEN KÖRPER
ZUCKERFREI / GLUTENFREI / OHNE ÖL





Inhalt

WILLKOMMEN
ÜBER MICH
DER SCHLÜSSEL ZU EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG
GRUNDLEGENDE ZUTATEN
KÜCHENGERÄTE
MAHLZEITENPLAN
SELF CARE CHECKLISTE
FRÜHSTÜCKS-IDEEN
SMOOTHIE-BAR
LEICHTE HÄPPCHEN
MEINE LIEBLINGSGERICHTE
GESUNDE SÜSSIGKEITEN
DANKESCHÖÖÖN

Inhalt

WILLKOMMEN

Seite 5

ÜBER MICH

Seite 7

DER SCHLÜSSEL ZU EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Seite 10

GRUNDZUTATEN

Seite 16

KÜCHENGERÄTE

Seite 21

ESSENSPLÄNE

Seite 23

SELFCARE CHECKLISTE

Seite 25

DAAANKEE

Seite 138

FRÜHSTÜCKS IDEEN

Quinoa-Himbeer-Bowl Seite 28
Caro's Müsli Seite 29
Wärmende Haferflocken Seite 30
Energy Bowl Seite 31
Kürbis-Smoothie-Bowl Seite 32
Grain Free Haferflocken Seite 33
Nussfreies Müsli Seite 34
Powerriegel Seite 35
Super Seed Cookies Seite 37
Apfelmus Seite 38
Dattelpflaumenpudding Seite 39
Erdbeerkonfitüre Seite 40
Pflaumenkonfitüre Seite 40
Avocado-Toast Seite 41
Caro's Bananenbrot Seite 43
Gesunde No-Tella Seite 44
Antioxidantien-Bowl Seite 46
Pinke Smoothie-Schale Seite 47
Detox Bowl Seite 48
LOVE ME BOWL Seite 49

SMOOTHIE BAR

Green Love Seite 51
Defender Seite 52
Intense Seite 53
Glow Seite 54
Immunity Seite 56
Berry Dream Seite 57
No milk shake Seite 58

LEICHTE HÄPPCHEN

Glow Salat Seite 61
Energizing Salad Seite 62
Detox Salat Seite 63
Burrito-Salat Seite 64
Mein Lieblingskohlsalat Seite 65
Gebratener Karottensalat Seite 66
Rohes Pad Thai Seite 68
Auberginenröllchen Seite 69
Caro's Zoodles Seite 70
Pilz-Quinotto Seite 71
Caroline Salat Seite 72
FITNESS-BOWL Seite 73
BE WELL BOWL Seite 74
Kartoffelsalat Salat Seite 75
Clean-Suppe Seite 76
Einfacher Tomatensalat Seite 77
Rosa Hummus-Traum Seite 78
Balance-Suppe Seite 79
Seelen-Suppe Seite 80
Einfacher Okra-Eintopf Seite 81
10 Gemüsesuppe Seite 82
Knuspriger Blumenkohl Seite 83

LIEBLINGSESSEN

Kartoffelspalten Seite 86
Kartoffeldip Seite 87
Süßkartoffelspalten Seite 88
Selbstgemachtes Ketchup Seite 89
Glutenfreie Gnocchi Seite 90
Süßkartoffel-Gnocchi Seite 91
Fitness-Nudeln Seite 92
Pilz-Tomaten-Nudeln Seite 94
Cremige Blumenkohlpenne Seite 95
Wärmender Linseneintopf Seite 96
Garten-Risotto Seite 97
Pilz-Buchweizen
Risotto Seite 98
Balancing Curry Seite 99
Kürbis-Quinotto Seite 100
Die beste Falafel Seite 101
Minz-Tahini-Dip Seite 102
Gemüsepfannkuchen Seite 103
Joghurt-Dip Seite 104
Süßkartoffelkuchen Seite 105
Kokosnuss-Senf-Dip Seite 105
Pilz-Kastanien-Bratlinge Seite 106

BEILAGEN

Gebackener Kürbis Seite 107
Gekochte Champignons Seite 107
Gesunder Kartoffelauflauf Seite 108

SALAT DRESSING

Karotten Dressing Seite 109
Sonnenblumenkern Dressing Seite 109
Tahini Dressing Page 109

GESUNDE SÜSSIGKEITEN

Snicker Riegel Seite 113
Karamell-Dattelsöße Seite 115
Erdnussbutterkekse Seite 116
Feigenkuchen Seite 117
Roh-Vegane Ferrero Seite 118
Dattelhäppchen Seite 119
Apple Crumble Seite 120
Karamell-Brownies Seite 122
Bananen-Karamell-Happen Seite 123
Gesunde Bounty-Riegel Seite 124
Kürbisplätzchen Seite 126
Gesunde Pralinen Seite 128
Pistazien-Dattel-Bites Seite 129
Vanille-Dattelhappen Seite 130
Karamelltörtchen Seite 131
Einfache Macadamia-Kekse Seite 132
Apfelkuchen Seite 133
Popsicles Seite 134
Vanilleeis Seite 135
5-Zutaten-Kekse Seite 136



Willkommen!



Hey ihr Lieben!

herzlich willkommen zu meinem eBook #2! Jetzt, wo ihr alles über meine Philosophie, meinen Lebensstil und meine täglichen Tricks wisst und wie ich mich am besten fühle, ist es an der Zeit, euch ein Handbuch mit all meinen Lieblingsrezepten zu geben. Ich habe Essen schon immer geliebt und glaube, dass wir uns nicht verbiegen müssen, um gut auszusehen und uns gut zu fühlen. Was sich wirklich zeigt, ist, wenn wir wirklich glücklich und gesund sind.

Was gibt es Schöneres, als jeden Tag sein Essen zu genießen, sich gut zu fühlen und automatisch auch gut auszusehen :-). Dieses eBook mit Rezepten wird dir unendlich viele Inspirationen für deine täglichen Mahlzeiten liefern und du wirst dir nie wieder Gedanken über Kalorien machen müssen oder bereuen, was du gegessen hast. Klingt gut, oder :-)? Dann fangen wir mal an.

Caroline Deisler

  @carolinedeisler



@CarolineDeisler

Über mich



LOVE YOURSELF ENOUGH TO TREAT YOUR BODY RIGHT

Vor etwas mehr als 5 Jahren, als ich 23 Jahre alt war, wurde ich Veganerin, nachdem ich 4 Jahre lang allein gelebt und in New York gemodelt hatte. Ich erinnere mich, wie ich an einem frischen Septembertag über den Union Square Farmers Market lief und eine Spinat-Käse-Quiche aß (damals aß ich unterwegs, haha) und mich schon beim Essen schuldig fühlte. Ich hatte noch 2 weitere in meiner Tasche sowie Feigenkuchen aus einer französischen Bäckerei (ich war echt die größte Naschkatze). Schon auf halbem Weg bereute ich es, in die Quiche gebissen zu haben und fragte mich: "Warum behandelst du dich nicht mit mehr Liebe und gibst deinem Körper, was er wirklich braucht?" An diesem Morgen wandte ich mich dem Mülleimer zu, warf diese Quiches und Kuchen weg und beschloss, mich vollständig pflanzlich zu ernähren.

Davor hatte ich mich jahrelang hauptsächlich vegetarisch ernährt, mich aber nie als Veganerin bezeichnet. Ich habe jedoch immer die Idee geliebt, meinen Körper mit buntem Obst und Gemüse zu ernähren. Ich fühlte mich immer viel wohler, wenn ich mich ausschließlich pflanzlich ernährte. Rückblickend war es natürlich der nächste Schritt, mich irgendwann vollständig pflanzlich zu ernähren, und ich bin so froh, dass ich es getan habe. Ich wollte vor allem meine emotionalen Essgewohnheiten heilen und meinen Kreislauf von Diäten und Fressattacken durchbrechen sowie meine Haut aufpolieren.

Als ich auf eine rein pflanzliche Ernährung umstellte, konzentrierte ich mich darauf, mich selbst zu lieben, so viel zu essen, wie ich wollte, ohne Kalorien zu zählen, und meinem Körper alle Nährstoffe zu geben, die er braucht, um fit und noch gesünder zu werden. Der emotionale Teil des Essens verschwand völlig und kam nie wieder zurück. Mein wichtigstes Mantra ist bis heute:

"FOCUS ON WHAT YOU EAT, NOT HOW MUCH YOU EAT"

Meine Haut klärte sich innerhalb weniger Monate nach der Umstellung auf eine pflanzliche Vollwertkost, und ich hatte endlich das Gefühl, dass ich meinen Weg gefunden hatte. Einige Jahre lang ernährte ich mich ziemlich kohlenhydratreich und fettarm, bis sich mein Verlangen veränderte und mein Körper nach mehr gesunden Fetten verlangte. Ich hatte das Gefühl, dass ich eine kleine Veränderung brauchte, und stellte auf eine ausgewogenere vegane Ernährung um, ohne irgendwelche Lebensmittelgruppen auszuschließen. Ich habe gelernt, dass wir alle im Leben verschiedene Phasen durchlaufen und unser Körper sich ständig verändert. Dieses Rezept-EBook ist eine Zusammenfassung all meiner Lieblingsrezepte, mit denen ich mich am wohlsten fühle.

**Alle Rezepte in diesem eBook folgen meiner Philosophie!
100% VEGAN + GLUTENFREI/ZUCKERFREI/OHNE ÖL**



*A healthy outside
starts from the inside*

Der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung



MEINE 10 TIPPS

1. Je näher an der Natur, desto besser.
2. Esse eine Vielzahl von Lebensmitteln.
3. Verzichte auf raffinierte Lebensmittel.
4. Esse weniger Salz und Öl.
5. Konzentriere dich nicht darauf, wie viel du isst, sondern darauf, WAS du isst.
6. Es ist ein langfristiger Lebensstil.
7. Achte auf ein entspanntes Essensumfeld
8. Nimm dir Zeit zum Essen.
9. Praktiziere intermittierendes Fasten.
10. Treibe regelmäßig Sport.

WIE DU DICH AM BESTEN FÜHLEN WIRST



Je näher an der Natur, desto besser

Je naturnaher du isst, desto besser. Konzentriere dich darauf, den Großteil deiner Kalorien aus Vollwertkost wie frischem Obst, Gemüse, Grünzeug, Stärke, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und allem, was nicht verarbeitet wurde, zu beziehen. Du kannst auch die Ernährungspyramide in meinem ersten eBook "Mein Leitfaden für einen gesunden Lebensstil" verwenden.

Esse eine Vielzahl von Lebensmitteln

Ich bin ein sehr routinierter Mensch, und wenn ich etwas mag, bleibe ich dabei. Unser Körper braucht jedoch eine Vielzahl von Nährstoffen, um zu gedeihen. Was für mich am besten funktioniert, ist ein Gleichgewicht zwischen Routine und Abwechslung. Ich versuche immer, den "Regenbogen" zu essen, denn alle Obst- und Gemüsesorten haben unterschiedliche Vorteile, und wenn wir immer wieder die gleichen Lebensmittel essen, kommt es unweigerlich zu einem Mangel an bestimmten Vitaminen oder Mineralstoffen. Kaufe pro Woche ein oder zwei neue Obst- oder Gemüsesorten, um sicherzustellen, dass du deinen Körper mit allen möglichen Nährstoffen versorgst.



Verzichte auf raffinierte Lebensmittel

Raffinierte Lebensmittel sind Lebensmittel, die in irgendeiner Weise verarbeitet wurden. Es ist vielleicht nicht möglich, sie ganz wegzulassen, aber ich persönlich konzentriere mich darauf, sie nur in sehr geringen Mengen zu konsumieren, und ziehe immer frische Lebensmittel verarbeiteten vor.



Esse weniger Salz und Öl



Du musst nicht völlig auf Öle und Salz verzichten, aber du solltest darauf achten, wie viel du davon verwendest und wie viel du wirklich brauchst. Öle sind 100 % reines Fett, das direkt in den Blutkreislauf gelangt, da sie keine Ballaststoffe enthalten, die den Verdauungsprozess verlangsamen würden. Eine gesündere Alternative ist der Verzehr von Vollwertkost, die von Natur aus gesunde Fette enthält, wie Oliven, Avocados, Nüsse, Samen, Nussbutter, Kokosnussfleisch und Pflanzenmilch. Außerdem sind die meisten Öle hitzeempfindlich und verwandeln sich in ungesunde Transfette, wenn sie zum Kochen verwendet werden. Deshalb koche ich persönlich zu Hause am liebsten ohne Öl. Du kannst aber gerne hier und da etwas Öl in meine Rezepte geben. Für Salate würde ich kaltgepresstes Leinsamen-, Walnuss-, Avocado- oder Olivenöl verwenden und zum Kochen würde ich Kokosnussöl nehmen.

Was das Salz angeht, so verwende ich gerne etwas rosa Himalaya-Salz, das mehr Nährstoffe enthält als raffiniertes Speisesalz.

Konzentriere dich darauf, was du isst, nicht wie viel

Ich war nie ein Fan des Kalorienzählens oder der Kontrolle von Portionsgrößen (ich glaube, niemand wird je ein Fan davon sein), und ich glaube, dass wir emotionale Essgewohnheiten und zwanghafte Diäten nur heilen können, wenn wir genau damit aufhören. Wenn man sich erst einmal darauf konzentriert, WAS man isst, muss man sich nicht mehr so viele Gedanken darüber machen, WIE VIEL man isst. Das bedeutet nicht, dass man essen sollte, bis man explodiert, sondern dass man im Rahmen einer gesunden Ernährung auf seinen Körper hört. Du isst, wenn du hungrig bist, und hörst auf, wenn du satt bist.





Es ist keine Diät. Es ist ein langfristiger Lebensstil

Diäten funktionieren nie, denn man entzieht seinem Körper für eine bestimmte Zeit Kalorien, und sobald die Diät vorbei ist, kehrt man zu seinen alten Essgewohnheiten zurück und isst in den meisten Fällen sogar mehr als vorher. Infolgedessen verlangsamt sich der Stoffwechsel und der Körper nimmt an Gewicht zu. Das ist der typische Jo-Jo-Effekt, wie wir ihn nennen. Ich möchte, dass du dich auf deine langfristige Gesundheit konzentrierst und nicht darauf, dass du in einer bestimmten Zeit eine bestimmte Menge an Gewicht verlierst. Eine gesunde Ernährung ist ein Lebensstil, keine schnelle Lösung. Das ist sehr wichtig zu bedenken. Es geht darum, jeden Tag kleine Veränderungen vorzunehmen, die mit der Zeit zu Gewohnheiten werden und das neue GESUNDE DU formen :-)

Achte bewusst auf die Atmosphäre, in der du isst

Das ist etwas, das ich im Laufe der Jahre mehr und mehr gelernt habe, und ich habe gesehen, wie wichtig es ist. Wenn du gestresst bist, in einer hektischen Umgebung feststeckst, unangenehme Gespräche führst oder negative Gedanken hast, schüttet dein Körper Cortisol aus, was deine Verdauung und deinen Fettverbrennungsstoffwechsel stört. Denke an alles, was um dich herum vor sich geht. Ein entspannter, glücklicher und ausgeglichener Mensch verdaut das Essen viel besser als ein gestresster Mensch. Eine einfache Technik, die ich seit Jahren praktiziere, besteht darin, vor dem Essen 3 Mal tief ein- und auszuatmen. Super einfach, aber sehr wirkungsvoll :-)



Nimm dir Zeit zum Essen

Isst du auch unterwegs? Früher habe ich das ständig getan, ohne darüber nachzudenken. Dann wurde mir klar, dass dies einer der Gründe war, warum ich mich so oft aufgebläht fühlte. Langsam zu essen und das Essen richtig zu kauen hilft dem Körper, mehr Verdauungsenzyme zu produzieren, so dass die Nahrung vollständig verdaut werden kann und sich nicht in Gase verwandelt, die Blähungen verursachen. Wenn du dich beim Essen hinsetzt und den Moment wahrnimmst, macht das Essen viel mehr Spaß und du fühlst dich zufriedener, als wenn du in Eile isst. Gestalte deine eigene kleine Zeremonie und feiere dein Essen jeden Tag.



Intervallfasten



Intermittierendes Fasten bedeutet, dass du mindestens 16 Stunden lang fastest und alle deine Mahlzeiten innerhalb von 8 Stunden oder weniger zu dir nimmst. Du gönnst dir eine längere Pause zwischen deiner letzten Mahlzeit des Tages und deiner ersten Mahlzeit am nächsten Tag. So hat dein Körper mehr Zeit, Zellen zu reparieren, zu entgiften und Giftstoffe auszuschwemmen. Nur während des Fastens ist dein Körper in der Lage, das menschliche Wachstumshormon zu produzieren. Intermittierendes Fasten ist eine der einfachsten Methoden, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Intermittierendes Fasten ist jedoch nicht für jeden geeignet und muss auch zu deinem Lebensstil passen. Wenn du kannst, solltest du versuchen, es ein paar Mal pro Woche zu praktizieren. (Ich persönlich esse am liebsten zwischen 11 und 19 Uhr.) Wirf einen Blick auf meinen Essensplan am Ende dieses Buches, um weitere Anregungen zu erhalten.

Spooort

Aktiv zu bleiben ist so wichtig. Ich weiß, dass es manchmal schwer ist, sich zu motivieren, aber ich habe festgestellt, dass es einen großen Unterschied macht, wenn man sein WARUM findet. Ich liebe es, zu trainieren, weil A) ich mich dabei gut fühle, B) ich dadurch stärker werde und C) ich einen klaren Kopf bekomme. Das sind meine Hauptmotivationen, und alles zusammen macht mich zu einem glücklicheren und gesünderen Menschen. Jede Art von Bewegung ist großartig, man muss nicht jedes Mal schweißgebadet sein. Gehen, Laufen, Radfahren, Tanzen, Boxen, Pilates, Yoga, Stretching, Wandern - alles, was einem Spaß macht, ist gut. Ich persönlich liebe es, im Freien zu trainieren, dann komme ich auch an die frische Luft und schlage gleich zwei Fliegen mit einer Klappe :)



LEICHTE, EINFACHE, TÄGLICHE TIPPS

Es kommt wirklich auf die Grundlagen an. All diese Tipps lassen sich leicht in den Alltag einbauen. Gehe früh zu Bett, schlafe gut, wache frisch auf, dehne dich, mache einen Morgenspaziergang oder gehe ins Fitnessstudio, fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit, nimm dein eigenes Mittagessen mit, gönne dir ab und zu eine Massage, lade Freunde ein und koche ein gesundes Abendessen, und die Liste geht weiter. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, und du musst dein soziales Leben nicht wegen deiner Lebensstilentscheidungen einschränken. Ich LIEBE es, mich mit Freunden zum Workout, zum Spaziergehen oder zum Yoga zu treffen!! Es macht immer so viel Spaß zusammen!

Ich hoffe, diese Tipps waren hilfreich

xx *Caroline*



*Workout because it
makes you feel good*



Grundlegende Zutaten

KEEP IT SIMPLE & BASIC

**Auf diese Weise ist es
wahrscheinlicher, dass du
langfristig dabei bleibst.**

Okayyy, kommen wir zum Hauptthema dieses Buches, dem Essen :-))) Ihr wisst ja mittlerweile, dass ich sehr gerne esse (sehr viel!!!) und das Reden über Essen, Ernährung und Gesundheit mein Lieblingsthema überhaupt ist. Noch mehr liebe ich es, in der Küche kreativ zu sein und leckere Rezepte zu kochen, die nicht nur gut für uns sind, sondern auch sooo lecker und wohltuend.

Was dieses Buch von vielen anderen veganen Kochbüchern unterscheidet, ist, dass ich keine verarbeiteten Lebensmittel, raffinierten Zucker oder Gluten verwende. Für mich ging es bei der veganen Ernährung immer um die Gesundheit und nie darum, nicht-vegane Gerichte auf vegane Weise nachzukochen, indem ich verarbeitete Fleisch-, Milch- oder Käseersatzprodukte oder künstliche Süßstoffe verwende.

Mir geht es darum, so viel dynamische Lebensmittel wie möglich zu essen und neue Wege zu finden, köstliche Rezepte aus Vollwertkost zu kreieren, damit man sich keine Gedanken über Kalorien oder ungesunde Zutaten machen muss.

Eine Sache, die mir auch sehr wichtig war, ist, dass ich hauptsächlich einfache und grundlegende Zutaten verwende, die man in jedem Supermarkt finden kann. Ich wollte keine Superfoods verwenden, weil sie teuer sind und nicht jeder Zugang zu ihnen hat.

Hier ist eine Liste von Grundzutaten, die ich gerne verwende. Wenn du die meisten davon zu Hause hast, kannst du alle meine Rezepte leicht nachkochen.

Lebensmittel die ich immer zu Hause habe

SIMPLE & BASIC
ZUTATEN

Was du in meiner Küche finden wirst

OBST & GEMÜSE

Obst und Gemüse sind eine großartige Quelle für Vitamine und Mineralstoffe, darunter Kalium, Ballaststoffe und Folsäure, die die Verdauung fördern und den Blutzuckerspiegel stabil halten.

Je nach Saison kaufe ich gerne ein:

Äpfel, Birnen, Kakis, Bananen, Orangen, Kiwis, Melonen, Ananas, Feigen, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen und Mangos.

Tomaten, Avocados, Zitronen, Paprika, Gurken, Sprossen, Pilze, grüne Erbsen, Zucchini, Sellerie, Radieschen, Karotten, Auberginen, Brokkoli, Blumenkohl, rote Zwiebeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln und Kürbisse.



@CarolineDeisler

MEDJOL DATTELN

Medjool-Datteln verdienen einen eigenen Abschnitt, denn keine andere Frucht hat meine Gesundheit so sehr verändert wie Datteln. Seitdem ich täglich 15 Medjool-Datteln esse, habe ich keinen Heißhunger mehr auf Süßes, bin super fit und straff geworden und meine Verdauung hat sich auch sehr verbessert. Medjool-Datteln sind mein persönliches Superfood und ich verwende sie in den meisten meiner Rezepte, vor allem für Salatdressing und zum Backen. Sie sind so nützlich und der perfekte Ersatz für Süßungsmittel wie Ahornsirup oder Agave. Ich würde euch zu 100 % empfehlen, immer eine 5kg-Packung Medjool-Datteln zu Hause zu haben.

GRÜÜÜNES

Ich kaufe 2-3 Mal pro Woche frisches Blattgemüse für Salate und grüne Smoothies. Je mehr Vielfalt, desto besser. Für Salate liebe ich Rucola, Römische Herzen, Eskariol, Batavia-Salat, Babyspinat, Grünkohl und Chicorée. Für Smoothies verwende ich hauptsächlich Grünkohl, Spinat und Mangold. Für Dips und Soßen habe ich auch gerne frischen Schnittlauch, Dill und Petersilie zu Hause.



NÜSSE, SAMEN UND TROCKENFRÜCHTE



@CarolineDeisler

Ich liebe es, meine Küche zu dekorieren und habe ein Regal mit all meinen Nüssen und Samen. Was man für viele Rezepte braucht: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Chiasamen, Mandeln, Walnüsse, Cashewkerne, Macadamianüsse, Paranüsse, Hafer, Quinoa, gepuffter Quinoa, Rosinen, getrocknete Maulbeeren und Kokosflocken.

ANDERE INHALTSSTOFFE

Einige andere Zutaten, die ich in meinen Rezepten verwende, sind: Tahini, Mandelbutter, Cashewbutter, Erdnussbutter, Pistazienbutter, Apfelessig, Mandelmilch, Kokosmilch, Kokosnusscreme, Kichererbsen, Tomaten aus der Dose, Tomatenmark, braune Reismudeln, Kichererbsenmehl, braunes Reismehl, Kokosblütenzucker, Buchweizengrütze, gekochte Maroni und brauner Reis.

Getrocknete Kräuter: Italienische Kräutermischung (Zwiebel, Oregano, Chili, Knoblauch, Rosmarin, Majoran, Thymian, Basilikum), Petersilie, Dill, Basilikum, Schnittlauch, Oregano, geräucherter Paprika, Kümmel und Zimt.





Morgens in meiner Küche

Küchenausstattung

Mein absolutes Lieblingsküchengerät ist mein Vitamix-Mixer, der zwar eine ziemliche Investition ist, aber es lohnt sich. Ich liebe auch meinen Nutribullet, der viel billiger ist als der Vitamix und sogar besser funktioniert, wenn man Salatdressing oder Soßen macht, weil er einen kleineren Mixbecher hat. Mein nächster Favorit ist ein Food Processor. Ich habe jedoch alle meine Rezepte, für die man normalerweise eine Küchenmaschine braucht, mit einem Mixer ausprobiert, und zum Glück sind sie alle gut geworden. Sie brauchen also nicht unbedingt einen. Fang klein an und du kannst deine Küchenausstattung mit der Zeit erweitern :) Weißt du, wie man früher sagte: "Schenke deiner Frau keine Küchengeräte zu Weihnachten"? Hahaha, ich bin das komplette Gegenteil und LIEBE es, alles zu bekommen, was mit Küche, Kochen und Essen zu tun hat.

Ein paar Tools die ich immer verwende

Hochgeschwindigkeitsmixer

Ich verwende ihn täglich für Smoothies, Smoothie Bowls, schöne Sahne, Suppen, Dressings...buchstäblich alles :-)



Kartoffelschäler

Kartoffelschäler sind preiswert und so vielseitig. Ich verwende ihn auch zum Schneiden von Gurken, Zucchini und Karotten für Salate. Das ist so lecker und es macht Spaß, neue Möglichkeiten auszuprobieren, wie man sein Gemüse essen kann. Ich liebe auch meinen Julienne-Gemüseschäler, mit dem man dünne Streifen schneiden kann!

Gute Messer

Ich liebe japanische Messer und habe meine auf meiner Reise nach Tokio gekauft. Ich liebe es, dass sie mich jedes Mal an Japan erinnern, wenn ich sie benutze. Für jeden, der gerne kocht, sind gute Messer ein Lebensretter und auch ein schönes Geschenk.

Zucchini Spiralizer

Mit einem Spiralierer kannst du Gemüse im Handumdrehen in Nudeln verwandeln und leckere Zoodles herstellen. Für flachere und dünnere Zoodles kann man auch einen Kartoffelschäler verwenden, aber das ist auch schön und ein tolles Küchengerät. Ich liebe meinen Spiralierer!

Antihaft-Pfanne

Nicht klebrige Pfannen sind sehr hilfreich, wenn man ohne Öl kocht, da man Gemüse buchstäblich anbraten kann, ohne etwas hinzugeben zu müssen.

Messbecher & Löffel

Ich verwende Messbecher und -löffel für alle meine Rezepte und finde, dass dies die einfachste Methode ist.
Definitiv ein Muss für mich!



Backpapier

Backpapier ist mein bester Tipp für ölfreies Kochen und Backen. Man kann Kartoffeln braten, Kürbis backen und leckeres Müsli machen, alles ohne Öl. Buchstäblich das Beste!





Mein Essensplan

GESUND, EINFACH, VEGAN

12:00

grüner Liebes-Smoothie und ein großer Teller mit Früchten der Saison

MONTAG

15:00

10 mit Erdnussbutter gefüllte Medjool-Datteln

18:30

Glow Salat, 2-3 Kürbisplätzchen zum Nachtisch

12:00

Defender Smoothie und 4-5 meiner veganen 5-Zutaten-Kekse

DIENSTAG

15:00

Kürbis-Smoothie-Bowl mit meinem haferfreien Granola

18:30

mein Lieblings-Grünkohlsalat oder Süßkartoffelpommes mit Joghurt-Dip

12:00

Glow Smoothie + Quinoa-Himbeer-Bowl

MITTWOCH

15:00

2 vegane Snicker-Riegel oder 2-3 meiner Erdnussbutterkekse

18:30

Rohes Pad Thai und Caro's Zoodles

12:00

Love Me oder Pink Smoothie Bowl und ein Teller mit Früchten

DONNERSTAG

15:00

10 mit Erdnussbutter gefüllte Datteln

18:30

Energie-Salat und Detox-Salat

12:00

intensiver Smoothie + Caro's Müsli

FREITAG

15:00

3 Energieriegel oder 2-3 Scheiben von meinem Feigenkuchen

18:30

Fitness-Bowl, Caroline-Salat oder Fitness-Nudeln

SAMSTAG

12:30

grüner Smoothie und 4-5 Avocado-Toasts

17:30

gerösteter Karottensalat und glutenfreie Gnocchi

**18 STUNDEN
FASTEN**

SONNTAG

12:30

grüner Smoothie + mit Erdnussbutter gefüllte Datteln

17.30

Auberginenröllchen und Gemüsepfannkuchen mit Joghurdip

Um gesund zu sein, muss man viel mehr als nur sein "Grünzeug" essen. Es ist wirklich ein 360°-Ansatz, und ich hoffe, dass meine Selfcare-Checkliste dir dabei helfen wird!

Selfcare Checkliste



Datum: _____

To Do

Ich habe einen grünen Smoothie oder grünen Saft getrunken

Ich habe ein gutes Workout gemacht: Laufen, Boxen, Spinning, Yoga, Pilates usw.

Ich bin draußen spazieren gegangen oder habe Zeit einfach Zeit in der Natur verbracht

Nimm dir 30 Minuten Zeit, um dich zu dehnen, achtsam zu sein, ein Buch zu lesen oder einfach zu entspannen

Ich hatte über den ganzen Tag verteilt nahrhafte Mahlzeiten.

Ich hatte eine Massage, eine Gesichtsmaske oder habe ein heißes Bad genommen.

Ich habe mir Zeit genommen, etwas zu tun, das ich wirklich mag

MO DI MI DO FR SA SO

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rezepte

... für einen fitten und schlanken Körper





Frühstücks Ideen

GESUND / EINFACH / VEGAN

Quinoa Himbeer Bowl

Ein Nährstoff-Kraftpaket für einen guten Start in den Tag

@CarolineDeisler



Fertig in

20 min

Zutaten

90g Quinoa
250ml Wasser
140g - gefrorene Himbeeren
1 1/2 Esslöffel Dattel-Karamell-Sauce
100g Rosinen als Topping
1 gewürfelter Apfel, gewürfelt
160g Weintrauben

Zubereitung

1. Gib Quinoa und Wasser in einen Topf und lass es bei mittlerer Hitze 15 Minuten lang kochen.
2. Füge gegen Ende die gefrorenen Himbeeren und die Dattelmarmelade hinzu und lass es noch ein paar Minuten köcheln.
3. Gib 3/4 des Apfels und die Rosinen hinzu, solange die Mischung noch warm ist.
4. Serviere die Mischung in einer Schüssel und gib den Rest des Apfels, die Rosinen und die Weintrauben darüber. Guten Appetit!!

Noting

Ich LIEBE es, wie die gefrorenen Himbeeren diesen Quinoa-Haferbrei so cremig und fruchtig machen. Die Dattel-Karamell-Sauce sorgt für die perfekte Süße ohne raffinierten Zucker und die Rosinen, Apfel und Weintrauben sind meine Lieblingskombination aus Toppings. Auf jeden Fall ein Gewinner :)



Caro's Müsli

Zutaten

Müsli-Mischung:

140g Haferflocken
170g Leinsamen
130g Sonnenblumenkerne
130g Kürbiskerne
200g goldene Rosinen
80g Cranberries
130g Cashewnüsse
90g Mandeln

Caro's Müsli-Schale:

1 gewürfelter Apfel
1 gewürfelte Birne
3 entsteinte und gewürfelte Datteln
80g Heidelbeeren
1 Teelöffel Zimt
1 Kokosnussjoghurt
4 große Esslöffel Müslimischung

Zubereitung

- 1 Mische alle Müsli-Zutaten zusammen und bewahren die Mischung in einem Glasgefäß so lange auf, wie Sie möchten.
- 2 Vermenge alle Früchte in einer Schüssel, gib Zimt, meine Müslimischung und Kokosjoghurt dazu und verrühre alles gut miteinander. **FERTIG ZUM GENIEßEN.**

In meiner Schulzeit habe ich dieses Müsli jahrelang jeden Tag gemacht und es immer für die Mittagspause mitgenommen. Es ist schnell, super einfach zu machen und perfekt für unterwegs. Ich mag es sogar noch mehr, wenn es ein paar Stunden Zeit hatte, sich zu setzen. Falls du es mit zur Arbeit nehmen willst, kannst du es morgens zubereiten und als spätes Frühstück oder Mittagessen genießen :-)



Wärmender Porridge

Perfekt für einen gemütlichen,
verregneten Morgen



Fertig in

10 min

Zutaten

4 Esslöffel Haferflocken
250ml Mandelmilch
1/2 Teelöffel Vanillepulver
3 entsteinte und in kleine Stücke
geschnittene Medjool-Datteln
2 Teelöffel Zimt
1 Banane (1/2 in den Topf/ halb
obenauf)
70g tiefgefrorene oder frische
Himbeeren

Zubereitung

1. Gib die Haferflocken und die Mandelmilch in einen Topf und koche sie bei mittlerer Hitze ein paar Minuten lang, bis die Mischung cremig wird.
2. Gib das Vanillepulver, Zimt, Medjool-Datteln und die Hälfte der Banane in den Topf und lass es weitere 2 Minuten kochen.
3. Serviere es, solange es noch warm ist, und gib die andere Hälfte der Banane, 70g frische oder aufgetaute Himbeeren und mehr Zimt darüber.

Notiz

Das ist mein Lieblingsrezept für einfache Haferflocken! Es ist soo lecker und hält ziemlich lange satt. Ich liebe es, wie die Banane und die Datteln es super cremig machen!
SO YUMMY!!

Energy Bowl

Ballaststoff- und proteinreiches Frühstück für jeden Tag



Fertig in

20 min

Zutaten

Basis:

170g Quinoa
500ml Mandelmilch
1/2 Teelöffel Vanillepulver
1 Esslöffel Dattelnkaramellsauce

Toppings:

160g Heidelbeeren
160g Weintrauben
1 Esslöffel Kokosnussflocken
1 Esslöffel Cashewnüsse
1 Esslöffel Rosinen
1 Teelöffel Zimt

Zubereitung

1. Gib Quinoa und Mandelmilch in einen Topf und lass es bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen, bis es weich wird. Füge bei Bedarf etwas mehr Mandelmilch hinzu.
2. Rühre zum Schluss Vanillepulver und Karamellsauce ein.
3. serviere alles warm in einer Schüssel mit deinen Lieblingsbeilagen. Ich liebe die Mischung aus Blaubeeren, Weintrauben, Zimt, Kokosflocken, Cashews und Rosinen!



Kürbis Smoothie Bowl

Zutaten

1 gefrorene Banane
1/4 gebackener Kürbis
250ml Mandelmilch
3 Medjool-Datteln
1 kleines Stück frischer Ingwer
1/2 Teelöffel Vanille
1/2 Teelöffel Zimt
Garnierung: Müsli / Kokosflocken

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.
Füge deine Lieblingszutaten hinzu. Ich liebe es, etwas von meinem ölfreien, knusprigen Granola darüber zu streuen! Das ist so köstlich!
Alle, für die ich es gemacht habe, haben es geliebt. Auch ein tolles Dessert!

Tipp: Ich liebe es, eine große Menge Kürbis zu backen und sie ein paar Tage im Kühlschrank aufzubewahren. Auf diese Weise spart man an stressigen Tagen Zeit und kann schnell gesunde Mahlzeiten zubereiten. Ich verwende gebackenen Kürbis gerne für Smoothie Bowls, gesunde Kekse, Salate und mehr. Er hat einen erstaunlich süßen Geschmack und eine cremige Konsistenz, was ihn zu einer perfekten Zutat für so viele Rezepte macht.



Grainfree Oatmeal

Zutaten

2 reife Bananen
1 Apfel
1/2 Teelöffel Zimt
1 Handvoll Rosinen
5-6 zerkleinerte Mandeln
70g Himbeeren
1 Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung

Gib die Bananen, den Apfel und den Zimt in einen Food Processor oder einen Mixer und püriere sie, bis sie stückig und leicht cremig sind.
Gib die Mischung in eine Schüssel und bestreue sie mit Rosinen, Zimt, frischen Beeren oder anderen Früchten deiner Wahl.

Noting

Dies ist der perfekte Haferflockenersatz für alle, die keinen Hafer mögen. Er hat eine haferflockenähnliche Konsistenz, besteht aber nur aus Früchten. Ideal, wenn du nach einem leichten Start in den Tag suchst! :-)

Granola ohne Nüsse

Eines meiner Lieblingsrezepte für jeden Tag

@CarolineDeisler



Zubereitung Kochen Fertig in

5 min 40min 45 min

Zutaten

200 ml hausgemachtes
Apfelmus, Rezept auf Seite 38
1 Teelöffel Vanilleextrakt
3 Esslöffel Sonnenblumenkerne
3 Esslöffel Kürbiskerne
3 Esslöffel Quinoa
3 Esslöffel gepuffte Quinoa
3 Esslöffel Rosinen
2 Teelöffel Zimt

Zubereitung

1. Vermische alle trockenen Zutaten gut miteinander.
2. Füge das selbstgemachte Apfelmus hinzu und rühre gut um.
3. Lege die Mischung gleichmäßig auf ein Backblech mit Backpapier.
4. Backe sie 40 Minuten bei 150 Grad Celsius und rühre sie nach 20 Minuten um. Bewahre sie in einem luftdichten Behälter bis zu einer Woche auf.



*Oooh ich
liebe es*

makes 8

@CarolineDeisler



Power Riegel

Zutaten

8 Medjool-Datteln
1/2 Teelöffel Vanillepulver
250ml Wasser
1-2 Teelöffel Zimt
180g gepuffte Quinoa
260g Sonnenblumenkerne
1 Esslöffel Mandeln, gehackt
1 Esslöffel Cashewnüsse,
gehackt
1 Esslöffel Rosinen

Zubereitung

- 1** Gib die Medjool-Datteln, Vanillepulver und Wasser in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.
- 2** Vermische alle anderen Zutaten in einer separaten Schüssel und rühre die Dattelnkaramellsauce unter.
- 3** Lege ein kleines Backblech mit Backpapier aus und gib die Mischung hinein.
- 4** Stelle das Blech über Nacht in den Kühlschrank.
- 5** Schneide die Masse in 3-4 cm breite Stücke uuuund:
Die Power-Riegel sind fertig :-)



ROH / VEGAN / GLUTEN-FREI

Zutaten

130g Cashewnüsse
120g Mandeln
70g Kürbiskerne
120g Sonnenblumenkerne
75g Chia-Samen
75g Leinsamen
120g Paranüsse
5 Tasse Medjool-Datteln, gehackt
80g Sesamsamen
1 Esslöffel Zimt
50g Kokosnus raspeln
100g goldene Rosinen

Dattel-Karamell-Soße
10 Medjool-Datteln
250ml Wasser
1 Teelöffel Vanillepulver.

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 150 Grad Celsius vor.
2. Püriere für die Karamellsauce Medjool-Datteln, Wasser und Vanillepulver in einem Mixer.
3. Mische die Nüsse, Samen und Zimt und rühre sie gut um.
4. Massiere die Dattelsauce in die Mischung gut ein.
5. Verteile das Granola gleichmäßig auf einem Backblech mit Backpapier und backe es für 30 Minuten bei 150 Grad Celsius.
6. Der Trick besteht darin, das Granola nach 15 Minuten mit einem Löffel in Stücke zu brechen, damit es knusprig und knackig wird.
7. Das Granola lässt sich in einem Glas einige Wochen lang aufbewahren.

Granola ohne Hafer

Super-Samen-Cookies



Ergibt **Fertig in**

8 Cookies 30min

Zutaten

2 Esslöffel Chiasamen
2 Esslöffel Leinsamen
2 Esslöffel Hanfsamen
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
2 Esslöffel Kürbiskerne
3 Esslöffel Sultaninen (Rosinen)
3 Esslöffel zerkleinerte
Maulbeeren
4 Esslöffel Dattel-Karamell-
Sauce
1/2 Teelöffel Vanillepulver

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Vermische alle trockenen Zutaten miteinander.
3. Rühre die Dattelnkaramellsoße und die Vanille ein und verrühre sie mit den Händen gut.
4. Bereite dann ein Backblech mit Backpapier vor.
5. Forme mit den Händen 2 cm große Kugeln und drücke sie in der Mitte ein, um die Keksform zu erhalten. Alternativ kannst du auch eine Ausstechform verwenden.
6. Backe sie 12-15 Minuten auf jeder Seite.

Ich LIEBE diese Cookies!! Sie sind das perfekte Frühstück oder ein Snack für stressige Tage.
Ich mache gerne eine große Ladung und bewahre sie in einem luftdichten Behälter bis zu einer Woche auf.
TIPP: Dippe sie in mein selbstgemachtes Apfelmus für das ultimative kleine Extra :)



Zubereitung

5 min

Kochen

25 min

Fertig in

30 min

Apfelmus

Zutaten

3 mittelgroße geschälte und gewürfelte Äpfel
1/2 Teelöffel Vanillepulver
1 Esslöffel Zimt
250ml Wasser

Zubereitung

- 1** Gib alle Zutaten in einen Topf und koche sie bei mittlerer Hitze 25 Minuten lang.
- 2** Gib die Mischung in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt ist.
- 3** Das Apfelmus kann bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Fertig in

35 min

Kaki Pudding

Zutaten

2-3 weiche entkernte Kakis
1/2 Teelöffel Vanillepulver
140g Walnüsse
8 entsteinte Medjool-Datteln
2 Esslöffel Kokosnussflocken
180g gepuffte Quinoa
3 Esslöffel Dattelnkaramellsoße
200g Rosinen

**Das ist himmlisch!!
Wie ein gesunder
deutscher
Kaiserschmarrn :-)**

Zubereitung

- 1** Gib die Kakis und das Vanillepulver in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind (nicht zu lange). Fülle sie in eine Schüssel und stelle sie im Kühlschrank beiseite.
- 2** Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 3** Gib die Walnüsse, die Medjool-Datteln und die Kokosraspeln in einen Food Processor oder Mixer und püriere sie, bis sie eine feine Textur haben.
- 4** Gib die Mischung in eine Schüssel, füge gepuffte Quinoa, Dattelnkaramell, Rosinen und die Hälfte des Kaki-Puddings aus dem Kühlschrank hinzu.
- 5** Lege ein Backblech mit Backpapier aus, gib die Mischung auf das Blech und backe sie 30 Minuten lang bei 180 Grad Celsius.
- 6** Breche die flache Masse nach der Hälfte der Zeit in Stücke. Das macht alles knuspriger.
- 7** Serviere alles in einer Schüssel mit dem Rest der Kaki und genieße es!

Zuckerfreie Marmeladen

Erdbeermarmelade



Zutaten

300g Erdbeeren
5 Medjool-Datteln
2 große Esslöffel Chiasamen

Zubereitung

1. Weiche die Chiasamen 15 Minuten lang in einer 250ml Wasser ein (je länger, desto besser).
2. Gib die Chia-Samen, Erdbeeren und Medjool-Datteln in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.
3. Fülle die Marmelade in ein Glas. Du kannst die Marmelade im Kühlschrank einige Tage aufbewahren.

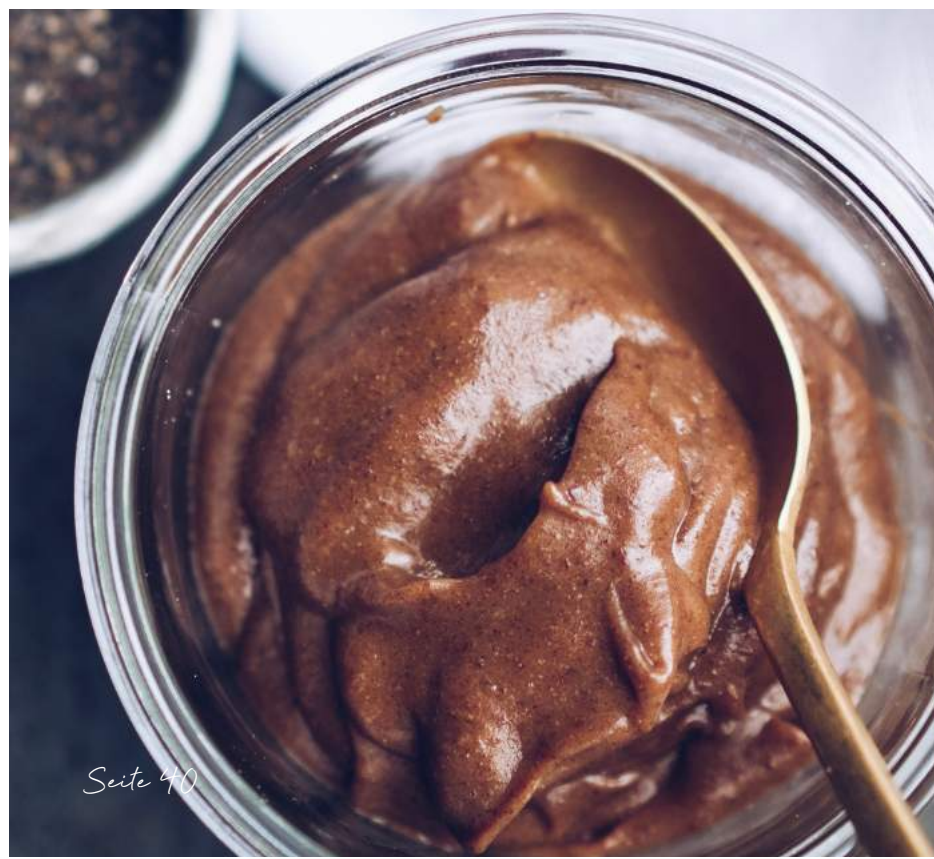
Pflaumenmarmelade

Zutaten

16 entsteinte Pflaumen
2 Esslöffel Chiasamen
5 Datteln

Zubereitung

1. Weiche die Chiasamen 15 Minuten lang in 250ml Wasser ein.
2. Koche die Pflaumen in wenig Wasser bei schwacher Hitze 20 Minuten lang.
3. Püriere dann die Pflaumenmischung mit den Chiasamen und den Datteln in einem Mixer, bis sie cremig ist.
4. Gib alles in eine Schüssel und stelle sie für 30 Minuten in den Kühlschrank.





Fertig in

5 min

Avocado Toast

Zutaten

Nimm 2 Scheiben eines beliebigen Brotes Deiner Wahl. Ich liebe frisches Sauerteigbrot!
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
Saft von 1 frischen Zitrone
schwarzer Pfeffer
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
1 Esslöffel Kürbiskerne

Zubereitung

Belege das Toastbrot mit Avocadoscheiben, frischem Zitronensaft, schwarzem Pfeffer und Sonnenblumen- und Kürbiskernen





Caro's Bananenbrot

Zutaten

150g Haferflocken
3 reife zedrückte Bananen
1/2 Teelöffel Vanillepulver
1 Esslöffel Mandelbutter
1 Esslöffel Dattelpuree
1 zusätzliche Banane, in die Hälfte geschnitten

Zubereitung

- 1 Püriere die Haferflocken 30 Sekunden lang in einem Mixer, bis du Hafermehl erhältst.
- 2 Vermische in einer separaten Schüssel die zerdrückten Bananen, die Vanille, die Mandelbutter und die Dattelpuree gut miteinander.
- 3 Füge das Hafermehl langsam zu der Mischung hinzu.
- 4 Gib die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte, antihafbeschichtete Backform.
- 5 Lege die 2 Bananenhälften darauf und backe sie 60 Minuten lang bei 180 Grad Celsius.

Ich liebe es, dieses Bananenbrot mit einer dicken Schicht Kokosjoghurt und meiner Lieblingsdattelpuree zu essen!

Zubereitung

10 min

Kochen

60 min

Fertig in

70 min



Zubereitung

g

5 min

Gefrieren

30 min

Fertig in

30 min

Gesundes No-tella

*Ich LIEBE es zu frischem
Bananenbrot oder auf
getoastetem Sauerteig mit
einer dicken Schicht
Kokosnussjoghurt*

@CarolineDeisler

Zutaten

3 Esslöffel
Haselnussbutter
2 Medjool-Datteln
2 Teelöffel
Kakaopulver
3 Esslöffel
Kokosnusscreme

Zubereitung

1 Püriere alle Zutaten in einem Mixer, bis sie eine cremige Konsistenz haben.

Gib die Haselnusscreme in eine
2 Schüssel und friere sie 30 Minuten lang ein.



@CarolineDeisler



Antioxidant Bowl

Zutaten

Basis

2 gefrorene Bananen
1 Päckchen gefrorene Pitaya-
Frucht
1/2 Teelöffel Vanillepulver
250ml Wasser

Toppings

Blaubeeren
Banane
Zimt

Zubereitung

- 1** Gib alle Grundzutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Versuche nicht mehr als 300ml Wasser zu verwenden, um eine cremige Konsistenz zu erhalten.
- 2** Gib die Mischung in eine Schüssel und füge deine Lieblingstoppings hinzu. Uuuund dann: GENIESSEN!!

Noting

Bananen erst reifen lassen,
dann schälen und einfrieren!

Pink Smoothie Bowl



Zutaten

Basis

2 gefrorene Bananen
320g gefrorene Erdbeeren
250ml Wasser

Toppings

grüne Weintrauben
Feigen
Himbeeren
Blaubeeren

Zubereitung

- 1** Gib die gefrorenen Bananen, Erdbeeren und Wasser in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Versuche, nicht mehr als 300ml Wasser zu verwenden, um eine dicke Konsistenz zu erhalten.
- 2** Gib die Mischung in eine Schüssel und füge deine Lieblingstoppings hinzu. Ich verwende für dieses Rezept am liebsten Weintrauben, Blaubeeren, Himbeeren und Feigen, aber du kannst sie auch durch andere Früchte ersetzen. :-)

Detox Bowl

Zutaten

Basis

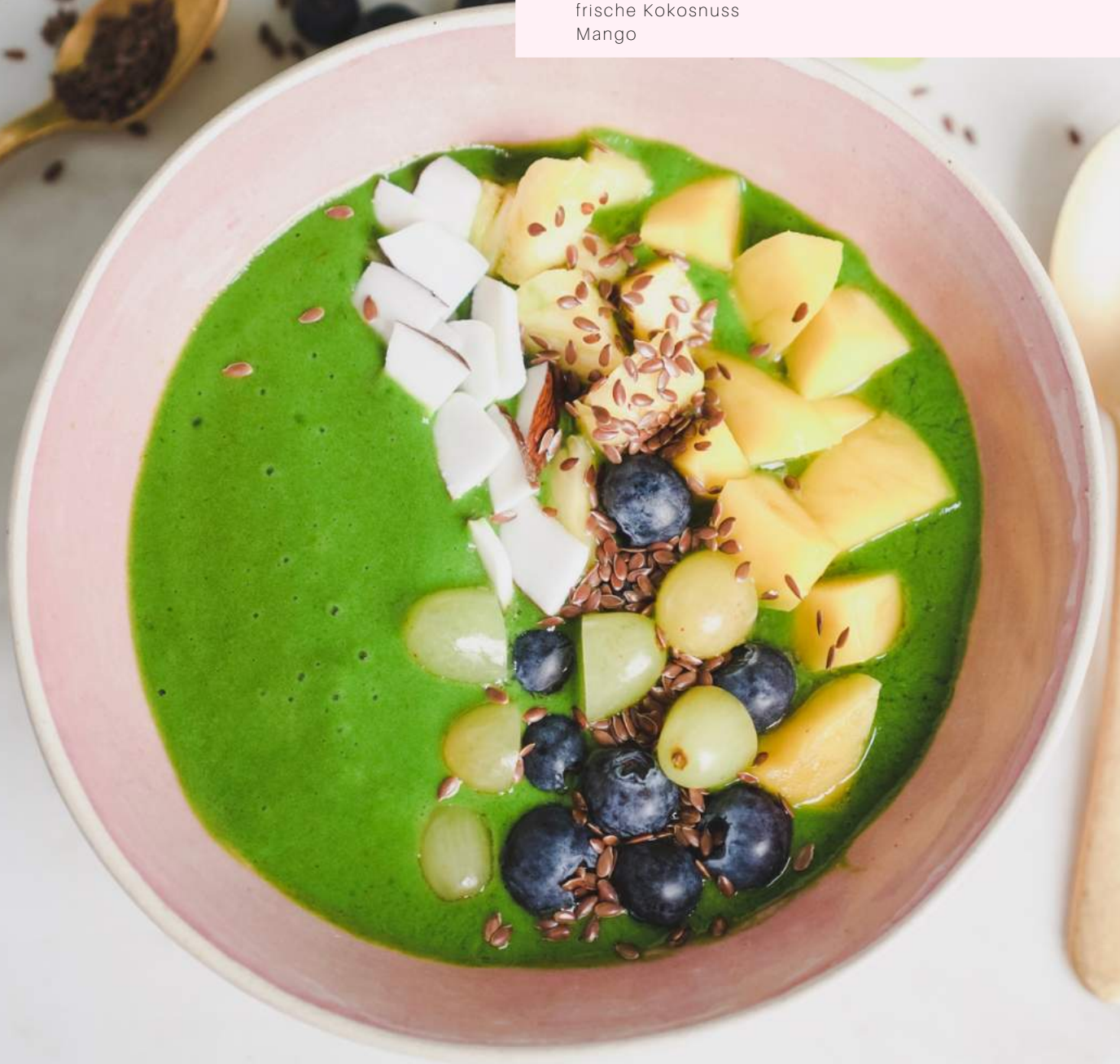
2 goldene Kiwi
2 Stängel
Staudensellerie
1 Handvoll frischer
Spinat
1 gefrorene Banane
250ml Wasser

Toppings

Blaubeeren
grüne Weintrauben
frische Kokosnuss
Mango

Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten für die Basis in einen Mixer und püriere sie mit hoher Geschwindigkeit, bis sie glatt sind. Versuche, nicht mehr als 300ml Wasser zu verwenden, um eine cremige Konsistenz zu erhalten.
- 2 Gib dann die Mischung in eine Schüssel und füge alle Zutaten hinzu - guten Appetit!



Love Me Bowl

Zutaten

Basis

2 gefrorene Bananen
3 Datteln
80g Cashews
1/2 Teelöffel
Vanillepulver
250ml Wasser

Toppings

1 Banane
Blaubeeren
Frische Kokosnuss
Zimt

Zubereitung

1. Gib alle Grundzutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind. Versuche echt nicht mehr als 300ml Wasser zu verwenden, um eine dicke und cremige Konsistenz zu erhalten.
2. Fülle die Mischung in eine Schüssel und füge alle Toppings hinzu. SO YUMMYYY!



Fertig in

5 min

Smoothie Bar

@CarolineDeisler



Green Love

Ein Nährstoff-Kraftpaket für den Start in den Tag!



Fertig in

5 min

Zutaten

500ml Wasser
2-3 Blätter entstrunkter Grünkohl
2 Blätter Mangold
1 gefrorene Banane
80g Ananas
Saft von 1 Zitrone

Zubereitung

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



Nährwertangaben

Dieser Smoothie ist ein echtes Kraftpaket, vollgepackt mit Nährstoffen, die deine Zellen schützen und deine Haut zum Strahlen bringen.

REICH AN EIWEISS, KALZIUM, EISEN, VITAMIN A / C / K UND KALIUM.

Defender

@CarolineDeisler

Zutaten

300g Spinat
1 Bund frische Petersilie
2 Stängel Staudensellerie
1 kleines Stück Ingwer
1 reife Birne
500ml Wasser

Zubereitung

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

Tipps

Wasche dein Grünzeug vor und lagere es im Kühlschrank.





80% Grünzeug
20% Obst

Intense

Zutaten

1 Handvoll frischer Spinat
1/2 Salatgurke
Saft von 1 Zitrone
140g gefrorene Himbeeren
1 gefrorene Banane

Zubereitung

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

Noting

Eine einfache Regel, die ich befolge:
Verwende 80 % Grünzeug und 20 % Obst.



Glow

Zutaten

1 Handvoll Spinat
2 Blätter Grünkohl,
entstrunken
250ml Mandelmilch
3 Datteln

Zubereitung

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



@CarolineDeisler

Immunity

Leckerer & erfrischender Smoothie für jeden Tag



Zutaten

150g Ananas
200g Mango
1 gefrorene Banane
500ml Wasser

Zubereitung

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

Yummy



Berry Dream

Zutaten

160g gefrorene oder frische
Heidelbeeren
2 gefrorene Bananen
250ml Wasser

Zubereitung

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



No Milk Shake

@CarolineDeisler



Fertig in

5 min

Zutaten

2 gefrorene Bananen
3 Medjool-Datteln
70g Cashews
500ml Wasser

Zubereitung

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

Love



Leichte Häppchen



You are
what you
eat



Glow Salat

Zutaten

1 fein gehackte Rote Bete
 2 Mohrrüben
 4 Stangen gewürfelter
 Staudensellerie
 1 Zucchini
 1 Salatgurke
 1 Fenchel, in feine Scheiben
 geschnitten
 1 rote gehackte Zichorie
 2 Esslöffel goldene Rosinen
 6 zerkleinerte Walnusshälften
 1 zerkleinerter Apfel

Sonnenblumenkern Dressing

70g eingeweichte
 Sonnenblumenkerne
 2 Medjool-Datteln
 1 Esslöffel knusprige
 Erdnussbutter (oder
 Mandelbutter)
 Saft von 1 Zitrone
 2 Esslöffel Wasser

ROH / VEGAN / GLUTEN-FREI

Zubereitung

- 1** Schneide die Karotten, Zucchini und Gurken mit einem Kartoffelschäler in Scheiben. Zerkleinere das übrige Gemüse und mische alles gut miteinander.
- 2** Gib die Sonnenblumenkerne, Datteln, Erdnussbutter, Zitronensaft und Wasser in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
- 3** Mische das Dressing unter den Salat und ENJOY!!





Energizing Salat

Zutaten

1 in Scheiben geschnittene Avocado
1/4 Kopf Blumenkohl, in feine
Scheiben geschnitten
1 Teelöffel Rosinen
1 Teelöffel geröstete Kürbiskerne
1 Teelöffel geröstete
Sonnenblumenkerne
1 Handvoll Rucola
4 Champignons
1/2 Dose trocken geröstete
Kichererbsen
1 Esslöffel gemischte italienische
Kräuter
1 Karotte
1 Zucchini

Cremige Cashew-Sauce:
70g eingeweichte Cashews
Saft einer Zitrone
1 Teelöffel Tahini

Zubereitung

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

Detox Salat

Zutaten

250g gemischte Quinoa
160g halbierte
Weintrauben
100g Rosinen
80g Mandeln
80g Blaubeeren
160g Kirschtomaten
60g Granatapfelkerne

Dressing

Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Mandelbutter
1 Esslöffel Tahini

Zubereitung

- 1 Koche zunächst die Quinoa nach Packungsanweisung. Du kannst dies auch am Vortag tun, um Zeit zu sparen. :-)
- 2 Mische danach die Quinoa mit allen anderen Zutaten.
- 3 Für das Dressing einfach den Zitronensaft, die Mandelbutter und das Tahini in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren. YUMMM!

Zubereitung

5 min

Kochen

15 min

Fertig in

20 min

Burrito Salat

Reich an Proteinen und soooo lecker

@CarolineDeisler



Zutaten

200g Wildreis
200g schwarze Bohnen aus der Dose
1 frischer gekochter Mais oder 100g
Zuckermais aus der Dose (zuckerfrei)
1 gewürfelte Avocado
160g halbierte Kirschtomaten
1/2 gehackte rote Zwiebel
eine Handvoll frisches gehacktes
Basilikum

Grüne Soße:

2 Tassen aufgetaute grüne Erbsen
60ml Mandelmilch
5 Minzblätter
1 Teelöffel Zitronenschale
1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
2 Esslöffel Wasser

Joghurt-Gurken-Dip

1 Becher Kokosnussjoghurt
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
1/2 rote Zwiebel
1 Salatgurke

Zubereitung

1. Koche zunächst den Reis nach Packungsanweisung. Normalerweise koche ich den Reis vor und bewahre ihn im Kühlschrank auf.
2. Gib alle Zutaten für die Grüne Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
3. Schneide für den Joghurt-Dip alle Kräuter und Gurken klein und mische alles gut durch. Er schmeckt besonders gut, wenn er etwas gekühlt ist.
4. Vermische den Reis mit allen anderen Salatzutaten gut durch, gib die grüne Soße und den Gurkendip dazu und genieße es! Ich serviere gerne etwas Eisbergsalat als Beilage zu kleinen Salatschiffchen. Das macht ihn besonders knackig.

Zubereitung Kochen Fertig in

10 min

30 min

40 min

Mein Lieblings Grünkohl Salat

@CarolineDeisler



Fertig in

20 min

Zutaten

3 Blätter entrappter
Grünkohl
160g Kirschtomaten
170g gekochter Quinoa
100g goldene Rosinen
1 Karotte

Dressing:

1,5 Esslöffel Tahini
Saft von 1/2 Zitrone
1 Teelöffel Apfelessig

Zubereitung

- 1** Beginne mit der Zubereitung des Dressings. Verrühre den Zitronensaft, das Tahini und den Apfelessig mit einem Löffel. Massiere das Dressing etwa 5 Minuten lang in die Grünkohlblätter ein, so wird der Grünkohl leichter verdaulich.
- 2** Stelle den Grünkohl beiseite und koche den Quinoa nach Packungsanweisung.
- 3** Halbiere die Kirschtomaten und schneide die Karotten in feine Streifen. Ich verwende für die Karotten einen Julienneschäler.
- 4** Mische den Grünkohl mit dem Quinoa, den Tomaten, den Karotten und den Rosinen und füge das restliche Dressing hinzu, SO YUMMM!! Ich liebe diesen Salat!

Notiz

Als ich noch in New York lebte,
habe ich das jeden Tag gegessen :-)

Seite 65



Geröstete Karotten Salat

@CarolineDeisler



Zutaten

3 Möhren
Saft von 1/2 Zitrone
1 Esslöffel Apfelessig
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel gemahlener Ingwer
1 Avocado
2 Esslöffel geröstete
Sonnenblumen- und
Kürbiskerne
1 Handvoll Blattsalate
2 Esslöffel Granatapfelkerne

Karottendressing:


1 große Karotte
6 Esslöffel Wasser
Saft von 1 Limette
1 Esslöffel Apfelessig
1 kleines Stück Ingwer
2 Medjool-Datteln

Zubereitung

- 1** Marinieren Sie die Möhren einige Minuten lang mit Zitronensaft, Apfelessig, Zimt und gemahlenem Ingwer, bis sie vollständig bedeckt sind.
- 2** Legen Sie ein Blech mit Backpapier aus und backen Sie die Karotten 40 Minuten lang bei 180 Grad Celsius. Lassen Sie sie weitere 10 Minuten abkühlen.
- 3** Schneiden Sie in der Zwischenzeit die Tomaten und die Avocado in Stücke, waschen Sie das Salatgemüse und rösten Sie die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ein paar Minuten lang.
- 4** Geben Sie alle Zutaten für das Salatdressing in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis sie cremig sind. LIEBE dieses Dressing!
- 5** Vermischen Sie alle Zutaten gut miteinander und genießen Sie es!



@CarolineDeisler



Das ist eines meiner Lieblingsgerichte, weil es so schnell und einfach ist und viele Nährstoffe enthält.

@CarolineDeisler

Fertig in

10 min

Rohes Pad Thai

Zutaten

1 Karotte
1 Zucchini
3 Radieschen
1 Paprika
1 grüne Zwiebel
1 Handvoll Cashewnüsse, geröstet
1 Teelöffel Sesamsamen

Tahini-Dressing:

1 Esslöffel Tahini
1 Esslöffel Mandelbutter
Saft von 1/2 Zitrone
1 Medjool-Dattel
2 Esslöffel Wasser

Zubereitung

- 1 Schneide zuerst das gesamte Gemüse. Ich verwende gerne einen Julienne-Gemüseschäler, um es in Streifen zu schneiden. Es lohnt sich auf jeden Fall, ihn in der Küche zu haben. :-)
- 2 Röste die Cashews ein paar Minuten in einer beschichteten Pfanne und stelle sie beiseite.
- 3 Vermische alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel miteinander. Ich habe immer ein Glas Dattelkaramellsoße im Kühlschrank, um beim Kochen Zeit zu sparen.
- 4 Vermische das Gemüse, das Dressing und die Cashews gut miteinander, streue ein paar Sesamkörner darüber und GENIEßE es!



Auberginen Rollen

Zutaten

2 Auberginen
70g eingeweichte
Sonnenblumenkerne
1 Esslöffel Cashewbutter
4 Esslöffel heißes Wasser
1 Esslöffel Apfelessig
2 Medjool-Datteln
Saft von 1 Zitrone
2 Handvoll frischer Rucola

Zubereitung

- 1** Schneide die Auberginen in 1 cm dicke Streifen, trockne sie mit Küchenpapier ab, um überschüssiges Wasser zu entfernen, und backe sie 5-8 Minuten bei 200 Grad Celsius auf jeder Seite.
- 2** Gib die Cashewbutter, den Apfelessig, das heiße Wasser, die Datteln und den Zitronensaft in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.
- 3** Gib den Aufstrich auf eine Seite der Auberginenstreifen, gib etwas Rucola in die Mitte und rolle sie von der schmalen Seite her auf.



Serves 1



Caro's Zoodles

Zutaten

3 Zucchini

Sauce:

1 rote gewürfelte Zwiebel

160g Kirschtomaten

5 gedünstete und geschälte Pflaumtomaten

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel getrocknetes Basilikum

1 rote fein gewürfelte Paprikaschote

1 fein gehackte Karotte

60g Gemüsebrühe

1 Dose Tomaten aus der Dose

1/2 Dose Kichererbsen

1 Esslöffel Nährhefe

Zubereitung

- 1** Stelle die Zucchini-Nudeln mit einem Spiralisierer her. Bewahre die Reste der Zucchini auf, um sie später in die Sauce dazu zu geben.
- 2** Brate für die Sauce rote Zwiebeln, Kirschtomaten und Pflaumtomaten 5 Minuten lang in einer beschichteten Pfanne an. Füge Oregano und getrocknetes Basilikum hinzu.
- 3** Rote Paprika, Karotten- und Zucchinieste und Gemüsebrühe hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
- 4** Gib noch die Tomaten aus der Dose dazu und lass es weitere 10 Minuten bei niedriger Hitze kochen.
- 5** Mische die Kichererbsen, die Nährhefe und die Zoodles unter und lasse alles weitere 5 Minuten köcheln. und dann heißt es: GENIESSEN!

Notiz

Ich LIEBE dieses Rezept!! Mein Lieblingsessen, wenn ich etwas Leichtes und Warmes möchte!

Pilz Quinotto

Eine leichtere Version eines cremigen Risottos



Zubereitung **Kochen** **Fertig in**

5 min 20 min 25 min

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel
6-8 in Scheiben geschnittene
Shiitake-Pilze
4 in Scheiben geschnittene
Portobello-Pilze
340g Quinoa
1 gewürfelte Zucchini
2 Esslöffel italienische Kräuter
1/2 Teelöffel Chiliflocken
250ml Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Bund gehackte Petersilie
1 gewürfelte Mini-Gurke
1/2 Avocado

Zubereitung

1. Dünste die rote Zwiebel in 3 Esslöffeln Gemüsebrühe, italienischen Kräutern und Chiliflocken an.
2. Füge die Pilze hinzu und lass es bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln.
3. Gib die restliche Gemüsebrühe und Quinoa hinzu und lass es bei mittlerer Hitze 15 Minuten lang kochen.
4. Rühre nach 10 Minuten die gehackten Zucchini unter.
5. Gib frischen Zitronensaft und gehackte Petersilie hinzu.
6. Serviere es mit frischer Gurke, Avocado und etwas schwarzem Pfeffer.

Nährwertangaben

Bevor ich vegan wurde, habe ich Risotto geliebt, fand es aber immer ziemlich schwer. Diese Version hat die gleiche cremige Konsistenz, ist aber viel gesünder und steckt voller Nährstoffe aus Quinoa und Gemüse. Es ist reich an Eiweiß, Ballaststoffen, B-Vitaminen, gesunden Fetten und Selenium.

Caroline Salat

Einfach, leicht, lecker und so gesund



Zutaten

Eine groooße Schüssel mit Blattsalaten, je mehr Vielfalt, desto besser

160g Kirschtomaten
1/2 rote gewürfelte Zwiebel
1/2 gewürfelte Avocado
1 gewürfelte Salatgurke
3 violette Süßkartoffeln

Dressing:

1/2 Avocado
Saft von 1/2 frischen Zitrone

Zubereitung

1. Wasche und schäle zuerst deine Süßkartoffeln, schneide sie in 2 cm große Stücke und backe sie auf Backpapier für 35 Minuten bei 180 Grad Celsius.
2. Mische die Zwiebel mit den Kirschtomaten und stelle sie in einer kleinen Schüssel beiseite.
3. Zerdrücke 1/2 Avocado mit einer Gabel und massiere sie in das Gemüse, gib dann etwas frischen Zitronensaft dazu.
4. Gib die Tomatenmischung, die andere 1/2 Avocado und die Gurke in die Salatschüssel.
5. Lasse die Süßkartoffeln 10 Minuten lang abkühlen, sobald sie gar sind, und servieren sie mit dem Salat.

Notiz

Dieser Salat ist schon seit Jahren mein Lieblingsessen. Ich liebe ihn immer noch und mache ihn mindestens ein- bis zweimal pro Woche, wenn ich zu Hause bin.



FITNESS BOWL

Zutaten

2 Handvoll Rucola
1 Handvoll Walnüsse
2 Esslöffel Kürbis- und Sonnenblumenkerne, geröstet
1/2 klein geschnittene Avocado
180g grüne Bohnen, gedünstet
160g Kirschtomaten
1/2 rote Zwiebel, gehackt
50g Brokkoli-Sprossen
1/2 gehackte Salatgurke

Dressing

1/2 Avocado
Saft einer frischen Zitrone

Zubereitung

- 1** Zerdrücke zunächst 1/2 Avocado mit einer Gabel und massiere sie in das Grünzeug.
- 2** Mische alle Zutaten in einer schönen Salatschüssel, füge etwas frischen Zitronensaft und Pfeffer hinzu und GENIEßE!

Love this

Das ist eine der besten Salatkombinationen
und ich könnte sie jeden Tag essen!



BE WELL BOWL

Zutaten

2 Handvoll Rucola
2 Chicorée-Herzen
160g aufgetaute grüne Erbsen
2 gewürfelte Mini-Gurken
160g Kirschtomaten
1/2 in Spalten geschnittener Kürbis

Cremiges Dressing:
70g Kürbiskerne
2 Medjool-Datteln
Saft von 1 Zitrone
1 Teelöffel Apfelessig
2 Esslöffel Wasser

Zubereitung

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



Zubereitung **Kochen** **Fertig in**

5 min

35 min

40 min

Kartoffel Salat

Einer der besten Salate!! Einfach,
nahrhaft und so lecker!!



Zubereitung **Kochen** **Fertig in**

10 min 30 min 40 min

Zutaten

2 Baby-Romanherzen
1 Handvoll Rucola
2 Chicorée-Herzen
1 Avocado
8 Champignons
je 1 Teelöffel getrockneter Dill,
Basilikum, Schnittlauch, Petersilie
160g grüne Erbsen, aufgetaut
160g Kirschtomaten
eine Handvoll geröstete Kürbis-
und Sonnenblumenkerne
5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Dämpfe zunächst die Kartoffeln 30 Minuten lang oder koche sie. Lasse sie anschließend weitere 10 Minuten abkühlen.
2. Brate in der Zwischenzeit die Pilze in einer beschichteten Pfanne mit allen Kräutern etwa 10 Minuten lang an. Lasse sie ebenfalls abkühlen.
3. Bereite dann die Salatsoße zu, indem du 1/2 Avocado mit einer Gabel zerdrückst und sie in das Grünzeug einmassierst.
4. Gib noch die Kirschtomaten, grüne Erbsen, Pilze, Avocado, die gedämpften Kartoffeln und einige geröstete Kürbis- und Sonnenblumenkerne dazu. SO YUMMY!

Clean Soup

Schnell / Gesund / Lecker

Zutaten

1/2 Kopf Blumenkohl
1 mittelgroße Süßkartoffel
1/2 Bund Blattkohlgemüse
1 kleine rote gehackte Zwiebel
1 Esslöffel Apfelessig
1 Esslöffel Nährhefe
750 ml Gemüsebrühe
1 Messlöffel Kokosnussjoghurt

5 mittelgroße gedünstete
Kartoffeln (optional)

Zubereitung

- 1 Brate die Zwiebel ein paar Minuten in einem Topf an. Gib die Gemüsebrühe und die gehackte Süßkartoffel hinzu. Lasse es 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- 2 Füge die Blumenkohlröschen hinzu und koche sie weitere 5-7 Minuten.
- 3 Gib die Mischung in einen Mixer, füge die rohen Mangoldblätter hinzu und püriere alles, bis die Suppe glatt ist.

- Serviere sie mit einer Kugel
4 Kokosnussjoghurt und gedämpften
Kartoffeln als Beilage.

Zubereitung

5 min

Kochen

20 min

Fertig in

25 min

Einfacher Tomaten Salat

Zutaten

320g Kirschtomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 Teelöffel
getrocknetes
Basilikum
1/2 Strauß frisches
Basilikum (optional)
Saft von 1/2 Zitrone
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Hacke die Zwiebel und das frische Basilikum fein und halbiere die Kirschtomaten. Vermische alle Zutaten miteinander, gib etwas frischen Zitronensaft, getrocknetes Basilikum und schwarzen Pfeffer hinzu.

Dieser Tomatensalat schmeckt noch besser, wenn man ihn ein oder zwei Stunden ziehen lässt. Ich mache oft eine große Menge und bewahre sie im Kühlschrank auf. Ich liebe ihn auch auf getoastetem Sauerteigbrot. Mein Lieblingsrezept für Tomatenbruschetta!





Fertig in

5 min

Pinker Hummus

Traum

Zutaten

1 Dose gekochte Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
2 kleine gekochte Rüben
1 Teelöffel Apfelessig
Saft von 1/2 Zitrone
Zitronenschale von 1/2 Zitrone
1 Medjool-Dattel
2 Esslöffel Wasser

SERVIEREN MIT
Möhren
Salatgurke
Staudensellerie

Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
- 2 Schneide all Dein Lieblingsgemüse und genieße es!

Notiz

Ich mache es gerne als schnellen Nachmittagssnack oder nehme es mit, wenn ich auf Reisen bin.

Balance Suppe

Zutaten

1 Kopf leicht gedünsteter
Brokkoli
1 Blatt entstrunkter Grünkohl
1 Handvoll frischer Spinat
1/2 Avocado
Saft von 1 Zitrone
1 Messlöffel Kokosnussjoghurt

Zubereitung

- 1** Gib den gedünsteten Brokkoli, den rohen Grünkohl, den Spinat, die Avocado und den Zitronensaft in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
- 2** Serviere sie mit einem Löffel Kokosnussjoghurt, einigen Sprossen, Brunnenkresse und schwarzem Pfeffer. :-)

Fertig in

10 min



Soul Suppe

Zutaten

1 Lauch
2 Mohrrüben
1 kleiner Hokkaidokürbis
2 Frühlingszwiebeln
2 Zucchini
1/2 Kopf Brokkoli
4 Stängel Staudensellerie
1,25l Gemüsebrühe
1 Esslöffel gemischte
italienische Kräuter
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 1** Zerkleinere zuerst das gesamte Gemüse.
- 2** Bringe die Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen, füge alle Gemüse und Kräuter hinzu und lasse sie 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
- 3** Die Mischung in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis sie cremig ist.

Zubereitung

10 min

Kochen

20 min

Fertig in

30 min



Einfacher Okra Eintopf



Fertig in

25 min

Zutaten

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
eine Prise Chiliflocken
4 Stangen fein gehackter
Staudensellerie
5 gedünstete, geschälte
Tomaten oder 1 Dose Tomaten
aus der Konserve
2 Esslöffel Kapern
2 Handvoll Okra

Zubereitung

- 1** Brate die Zwiebel, den Knoblauch und den Sellerie mit Chiliflocken und etwas Gemüsebrühe in einer Pfanne ohne Fett etwa 10 Minuten lang an.
- 2** Füge 5 gedünstete, geschälte Tomaten oder eine Dose Tomaten aus der Konserve und 2 Esslöffel Kapern hinzu und lasse das Ganze weitere 10 Minuten köcheln.

Dünste die Okraschoten in einem separaten Topf 5 Minuten lang, bis sie weich sind, und gib sie dann zu der Mischung. Das macht sie etwas weicher, was ich sehr mag. :-)
- 3**
- 4** Mische alles gut durch und füge nach Belieben weitere Kräuter und Gewürze hinzu, bevor du es servierst.



Fertig in

30 min

Gemüse Suppe

Zutaten

1 Lauch
1/2 Kopf Blumenkohl
1/2 Kopf Brokkoli
1/2 Chinakohl
4 Kartoffeln
1,25l Gemüsebrühe
2 Mohrrüben
2 Pastinaken
4 Stangen Staudensellerie
1 Staudenselleriewurzel
2 Esslöffel getrocknete
Kräuter: Kümmel, Petersilie,
Basilikum

Zubereitung

- 1** Dämpfe die Kartoffeln 30 Minuten lang.
- 2** Bringe in der Zwischenzeit die Gemüsebrühe zum Kochen, schneide alle Gemüsesorten klein und gib sie nacheinander in den Topf. Lasse die Suppe bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen.
- 3** Sobald die Kartoffeln gar sind, gibt man sie in die Suppe. Super einfach, leicht und schnell :-)



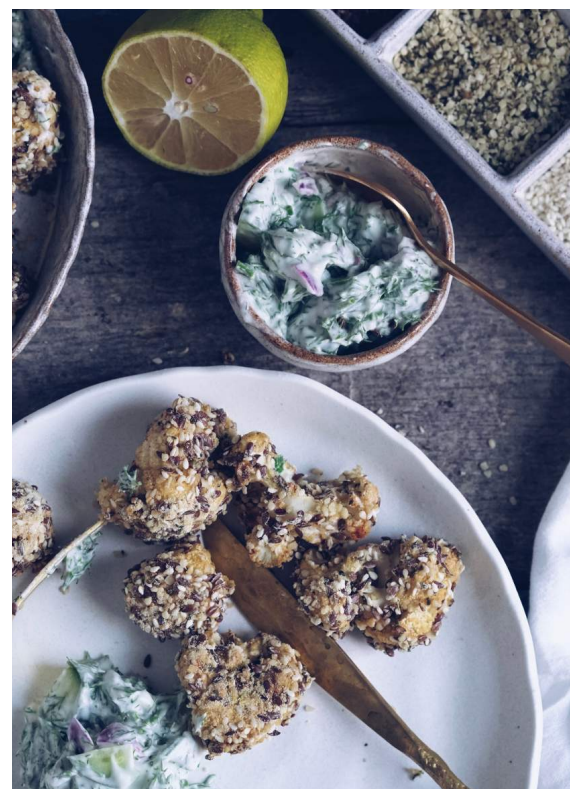
Crunchy Blumenkohl

Zutaten

- 1 Kopf Blumenkohl, Röschen
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 Esslöffel Leinsamen
- 2 Esslöffel Sesamsamen
- 2 Esslöffel Hanfsamen
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 2 Esslöffel Wasser
- 2 Esslöffel Kichererbsenmehl

Zubereitung

- 1 Verrühre die Mandelbutter mit Zitronensaft und Wasser.
- 2 Bedecke die Blumenkohlröschen mit der Zitronen-Mandel-Butter-Sauce.
- 3 Mische alle Samen und das Kichererbsenmehl auf einem Teller zusammen und bedecke die Blumenkohlröschen damit.
- 4 Backe sie 25 Minuten lang auf Backpapier bei 180 Grad Celsius.
- 5 Serviere sie mit meinem Lieblings-Joghurt-Dip von Seite 104.





@CarolineDeisler



Meine gesunden Wohlfühlgerichte

GLUTENFREI, ZUCKERFREI & OHNE ÖL



My Fit Food

Kartoffelspalten

Zutaten

4 mittelgroße Bio-Kartoffeln
2 Esslöffel getrocknete Petersilie
2 Esslöffel getrocknetes
Paprikapulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Zwiebelpulver
ein paar Chiliflocken

Zubereitung

- 1** Dämpfe die Kartoffeln 20 Minuten, und schneide in Spalten.
- 2** Bedecke die Kartoffelspalten mit allen Gewürzen.
- 3** Backe sie auf Backpapier bei 200 Grad Celsius für 15 Minuten.

Zubereitung

5 min

Kochen

35 min

Fertig in

40 min



Fertig in
5 min

Kartoffel Dipp

Zutaten

220g Kokosnussjoghurt
1 Teelöffel gelber Senf
1/2 rote gewürfelte Zwiebel
1/2 Bund gehackter Schnittlauch
1/2 Bund gehackter Dill
1/3 Bund frisches gehacktes Basilikum
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Teelöffel getrockneter Oregano

Zubereitung

Mische alle Zutaten zusammen und genieße sie. Ich mache den Dip gerne zuerst und stelle ihn dann in den Kühlschrank, während meine Kartoffeln im Ofen sind. Er schmeckt so gut, wenn er ein wenig kühl ist.

Ich LIEBE diesen Dip SO SEHR!! Es ist eine so einfache Art, mehr nahrhafte Kräuter zu essen und schmeckt einfach fantastisch. Du wirst nie mehr Kartoffeln ohne ihn essen wollen haha :-)

Fertig in

40 min

Süßkartoffel Spalten

mit selbstgemachtem Ketchup

@CarolineDeisler

Zutaten

2 Süßkartoffeln
1 Esslöffel Kreuzkümmel
1 Esslöffel Zimt
60 g Sesamsamen

Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.
- 2 Wasche die Süßkartoffeln und schneide sie in Spalten
- 3 Mische den Kreuzkümmel, den Zimt und den Sesam auf einem flachen Teller und wälze die Kartoffelspalten in den Gewürzen, bis sie vollständig bedeckt sind.
- 4 Lege die Süßkartoffeln auf ein Backblech mit Backpapier und backe sie 40 Minuten bei 200 Grad Celsius.
- 5 Lasse sie weitere 30 Minuten abkühlen. Ich schalte den Ofen aus, öffne die Tür und lasse das Blech für diese zusätzlichen 30 Minuten drin. Das macht sie SO VIEL BESSER :-)



Fertig in

25 min

Selbstgemachtes Ketchup

GLUTENFREI, ZUCKERFREI & OHNE ÖL

Zutaten

1/2 rote gewürfelte Zwiebel
1 Teelöffel Chiliflocken
5 geschälte, gedünstete Tomaten
oder 1 Dose Dosentomaten
2 Teelöffel gemischte italienische
Kräuter
3 Medjool-Datteln
2 getrocknete Tomaten

Zubereitung

- 1** Dämpfe die Tomaten 5-10 Minuten, lass sie abkühlen und schäle sie.
- 2** Sautiere die Zwiebel, alle Kräuter und die gedünsteten, geschälten Tomaten 15 Minuten lang bei niedriger bis mittlerer Hitze. Ich verwende eine Pfanne mit Antihafbeschichtung. Füge bei Bedarf ein wenig Wasser hinzu.
- 3** Gib die Mischung in einen Mixer, füge Datteln und getrocknete Tomaten hinzu und mixe sie, bis sie glatt ist.
- 4** Lasse es abkühlen, und das war's. SO YUMMY! Man kann es im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren.

Glutenfreie Gnocchi

mit einer einfachen Tomaten Rucola Sauce



Zubereitung	Kochen	Fertig in
10 min	40 min	50 min

Zutaten

- 1 kg gedämpfte Kartoffeln
- 130g Tassen Kichererbsenmehl
- 1 kleine rote gewürfelte Zwiebel
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel gemischte italienische Kräuter
- 160g Kirschtomaten
- 5 gedünstete, geschälte Tomaten oder eine Dose Tomaten aus der Dose
- 1 Handvoll frischer Rucola
- 2 Esslöffel geröstete Kürbis- und Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Dämpfe die Kartoffeln 30 Minuten lang und lasse sie dann vollständig abkühlen. Das kannst du auch am Vortag machen, um etwas Zeit zu sparen.
2. Schäle die Kartoffeln, zerdrücke sie mit einer Gabel oder einem Mixer und füge langsam das Kichererbsenmehl hinzu, bis du einen klebrigen Teig erhältst.
3. Forme mit feuchten Händen (wichtig!) kleine 2 cm große Stücke und benutze eine Gabel, um den Gnocchi-Stempel zu bekommen.
4. Du kannst die Gnocchi entweder 5 Minuten lang in heißem Wasser kochen oder sie in einer antihafbeschichteten Pfanne 5-7 Minuten lang auf jeder Seite braten. Ich persönlich LIEBE die gebratene Version und liebe es, wie trocken und knusprig sie werden. Einfach perfekt! :)

Für die Sauce

1. Röste die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer antihafbeschichteten Pfanne 5 Minuten lang bei schwacher Hitze. Stelle sie in einer Schüssel beiseite.
2. Brate in der Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch etwa 5 Minuten lang an.
3. Füge die Kräuter, Kirschtomaten, Tomatenmark und 250ml Wasser hinzu. Lasse alles etwa 15 Minuten lang köcheln.
4. Gib frischen Rucola und geröstete Kerne hinzu, rühre die Gnocchi unter und schooon sind deine Gnocchi fertig zum Genießen:)



Fertig in

35 min

Süßkartoffel Gnocchi

Zutaten

2 mittelgroße Süßkartoffeln
60g ungesüßte Mandelmilch
20g Kichererbsenmehl
1 Esslöffel Nährhefe
1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer

MEINE LIEBLINGSTOMATENSOSSE

1 rote gehackte Zwiebel
1 zerdrückte Knoblauchzehe
ein paar Chiliflocken
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Dose Dosentomaten
1 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
zum Schluss frisches Basilikum

Zubereitung

- 1** Dämpfe die Süßkartoffeln 25 Minuten lang oder koche sie. Stelle sie beiseite und warte, bis sie vollständig abgekühlt sind.
- 2** Berechne in der Zwischenzeit die Tomatensoße zu, indem du alle Zutaten 15 Minuten lang anbrätst, dann gib die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig ist.
- 3** Schäle die Süßkartoffeln und zerdrücke sie mit einer Gabel, bis du eine cremige Masse hast. Rühre langsam das Kichererbsenmehl, die Nährhefe und den schwarzen Pfeffer ein und forme mit deinen Händen einen Teig.
- 4** Forme kleine 2 cm große Gnocchi und koche sie etwa 5 Minuten lang in kochendem Wasser. Ich habe festgestellt, dass kochen hier besser funktioniert als braten.
- 5** Serviere sie mit meiner Lieblingstomatensosse. SO YUMMI!





Zubereitung

5 min

Kochen

10 min

Fertig in

15 min

Fitness Pasta

mit einem Basilikum Cashew Pesto

Zutaten

30g Cashewnüsse
1/2 Zucchini
2 Handvoll frisches Basilikum
1 Knoblauchzehe
Saft von 1,5 Zitronen
1/2 Avocado
eine Prise Himalaya-Salz
1 Teelöffel Nährhefe (optional)
frischer schwarzer Pfeffer
160g grüne Erbsen, gefroren
1 Handvoll Babyspinat
160g Kirschtomaten
200 g Penne aus braunem Reis

Zubereitung

- 1** Koche die Nudeln nach den Packungsanweisung. Ich verwende gerne braune Reispnudeln, weil sie glutenfrei und viel leichter verdaulich sind.
- 2** Gib die Cashews, Zucchini, Basilikum, Zitronensaft, Avocado, Nährhefe, Salz und Pfeffer in einen Mixer und püriere, bis alles glatt ist.
- 3** Sobald die Nudeln fast gar sind, gib die grünen Erbsen in den Topf. Sie brauchen nur ein paar Minuten, um weich zu werden.
- 4** Sobald die Nudeln und Erbsen gar sind, gieße das Nudelwasser ab und rühre die Pesto-Soße und den Babyspinat unter und mische alles gut durch. Ich liebe es, auch noch ein paar frische Kirschtomaten hinzuzugeben.



Sute 93



Pilz Tomaten Pasta

Zutaten

1 zerdrückte Knoblauchzehe
1/2 rote gehackte Zwiebel
160g Kirschtomaten
1 Dose Tomaten
3 Champignons
2 Teelöffel gemischte italienische Kräuter
2 getrocknete Tomaten
15 grüne Oliven
frischer schwarzer Pfeffer
200 g Penne aus braunem Reis

Zubereitung

- 1** Brate zunächst die Zwiebel, den Knoblauch, die Kirschtomaten, die Champignons und die getrockneten Tomaten in einer Pfanne mit Antihafbeschichtung bei mittlerer Hitze 10 Minuten lang an. Füge bei Bedarf ein klein wenig Wasser hinzu.
- 2** Füge Italienische Kräuter, Tomaten aus der Dose und grüne Oliven hinzu und lasse alles weitere 10 Minuten köcheln.
- 3** Koche die Nudeln nach den Packungsanweisung und rühre sie unter die Sauce, sobald sie fertig sind. Streue etwas schwarzen Pfeffer darüber und voilà, die Pasta ist fertig.





Fertig in

15 min

Creamy Blumenkohl Penne

Zutaten

1/2 Kopf Blumenkohl
1/2 fein gewürfelte Zwiebel
2 zerdrückte Knoblauchzehen
5 Champignons
1 Teelöffel Thymian
1 Teelöffel Oregano
160g grüne gefrorene Erbsen
125ml ungesüßte Mandelmilch
oder Hafersahne
Saft von 1/2 Zitrone
frischer schwarzer Pfeffer
eine Prise Himalaya-Salz
eine Prise Chiliflocken
1 Teelöffel Nährhefe
frische Petersilie zum Servieren

Zubereitung

- 1** Dämpfe den Blumenkohl 8-10 Minuten lang und brate die Zwiebel und den Knoblauch 5 Minuten lang an, bis sie weich sind.
- 2** Gib den Blumenkohl, die Zwiebel, den Knoblauch, die Mandelmilch, den Zitronensaft, das Salz, die Nährhefe und die Chiliflocken in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
- 3** Stelle die Soße beiseite und koche die Nudeln nach der Packungsanweisung. Gib etwa 3 Minuten, bevor die Nudeln gar sind, die grünen Erbsen hinzu.
- 4** Verwende den Soßentopf von vorhin und brate die Pilze mit Oregano und Thymian 5-10 Minuten lang an, während die Nudeln kochen. Ich brate die Pilze am liebsten im Ganzen an und schneide sie dann in Scheiben.
- 5** Mische die Nudeln und die grünen Erbsen mit der Blumenkohlsauce, gib die in Scheiben geschnittenen Champignons und etwas frischen Pfeffer dazu.

Wärmender Linseneintopf

Zutaten

400 g gekochte Kichererbsen
5 mittelgroße Kartoffeln
200g rote Linsen
1 Kopf Brokkoli
1,25l Gemüsebrühe
2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel gemahlener Kurkuma
1 Teelöffel Kokosblütenzucker
Saft von 1 Zitrone
eine Prise Chiliflocken
eine Handvoll Babyspinat
frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Gib die Gemüsebrühe, Kartoffeln und Linsen in einen großen Topf und koche sie 15 Minuten lang.
2. Füge den Brokkoli, die Kichererbsen, den Kreuzkümmel, die Kurkuma, den Kokosnusszucker, den Zitronensaft und die Chiliflocken hinzu und koche weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze.
3. Rühre frischen Babyspinat und Petersilie unter und lass es weitere 5 Minuten köcheln.

Fertig in
40 min

Garten Risotto

inspiriert vom Daylesford Restaurant in London



Zubereitung Kochen Fertig in

15 min

25 min

60 min

Zutaten

400g Buchweizengroats
1 kleine rote gehackte Zwiebel
1 zerdrückte Knoblauchzehe
320g grüne aufgetaute Erbsen
10 Minzblätter
1 Handvoll Babyspinat
500ml Gemüsebrühe
Saft von 1 Zitrone
schwarzer Pfeffer
1 Messlöffel Kokosnussjoghurt

Steps

1. Brate die rote Zwiebel in einem Topf in 3 Esslöffeln Gemüsebrühe an.
2. Füge den Knoblauch hinzu.
3. Füge 500ml Gemüsebrühe und 400g Buchweizengroats hinzu und lasse alles 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
4. Püriere die grünen Erbsen, die Minzblätter, den Babyspinat und den Zitronensaft, bis sie cremig sind.
5. Gib das Erbsenpüree und die restlichen Erbsen zum Risotto hinzu.
6. Lasse alles weitere 5 Minuten kochen.
7. Bestreue es mit schwarzem Pfeffer und einem Löffel Kokosnussjoghurt.

Notiz

Ich habe dieses Risotto zum ersten Mal in einem meiner Lieblingsrestaurants in London namens Daylesford gegessen und dann meine eigene Version davon gemacht. Es ist so köstlich, sättigend und voller guter Inhaltsstoffe.



Pilz - Buchweizen *Risotto*

Zutaten

400g Buchweizengrütze
9 Bodenpilze
5 Shiitake-Pilze
90g getrocknete gemischte Pilze, eingeweicht
1 kleine rote Zwiebel
500ml Gemüsebrühe
je 1/2 Teelöffel: getrocknete Petersilie, Rosmarin, Dill und Oregano
1 gepresste Knoblauchzehe
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Bund frische gehackte Petersilie

Zubereitung

- 1** Koche die Buchweizengroats nach Packungsanweisung und stelle sie beiseite.
- 2** Brate die rote Zwiebel in einem Topf an, gib alle Pilze und die Gemüsebrühe hinzu und lass es 15 Minuten köcheln.
- 3** Rühre den gekochten Buchweizen ein, gib mehr Gemüsebrühe und das Wasser von den eingeweichten Pilzen hinzu. Lasse alles weitere 5 Minuten köcheln.
- 4** Gib den Saft einer halben Zitrone und frische Petersilie hinzu.
- 5** Püriere 1/4 des Risottos mit 3 Esslöffeln des restlichen Wassers von den eingeweichten Pilzen in einem Mixer und vermische alles gut miteinander. So wird es besonders cremig!

Balancing Curry

Nahrhaft und wohltuend für deinen Magen

Serves 2



Fertig in

40 min

Zutaten

200g brauner Reis
1 rote Zwiebel
ein großes Stück geriebener Ingwer
kleines Stück gehackte Chili
1 Kopf Brokkoli
1 große Aubergine
400 ml Kokosnussmilch
160g grüne Erbsen
4 mittelgroße Kartoffeln
2 Teelöffel mittelscharfes gelbes Currypulver
1 Teelöffel Kurkumapulver
schwarzer Pfeffer

Beilagen

1/2 gewürfelte Salatgurke

Zubereitung

1. Dämpfe die Kartoffeln 25 Minuten lang und stelle sie beiseite.
2. Dünste den Brokkoli und die Aubergine 8 Minuten lang und stelle sie ebenfalls beiseite.
3. Brate die Zwiebel, den geriebenen Ingwer, 2 Teelöffel Currypulver und die zerstoßene Chili in etwas Wasser 5 Minuten lang an.
4. Füge die Kokosnussmilch hinzu, den Brokkoli und die Aubergine dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Schäle die Kartoffeln und füge sie dem Curry hinzu.
6. Serviere das Curry mit braunen Nüssen und etwas frischer Gurke und schwarzem Pfeffer.

Kürbis Quinotto

Zutaten

1/2 Kabocha-Kürbis
1 Süßkartoffel
1 rote Zwiebel,
gewürfelt
170g Quinoa
2-3 Blätter entstrunkter
Grünkohl
200g rote Linsen
1 Esslöffel
Kreuzkümmel
1 Esslöffel italienische
Kräutermischung

Zubereitung

- 1** Schneide den Kabocha-Kürbis in Spalten und die Süßkartoffeln in 2 cm große Stücke und backe beides auf Backpapier für 35 Minuten bei 180 Grad Celsius.
- 2** Brate in der Zwischenzeit die rote Zwiebel einige Minuten in einer antihaft beschichteten Pfanne an.
- 3** Füge Kreuzkümmel, 1 Liter Gemüsebrühe, Linsen und Quinoa hinzu und lasse alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten lang kochen. Sobald es gekocht ist, hat es eine schöne cremige Konsistenz.
- 4** Gib noch Süßkartoffel, Kabocha-Kürbis und Grünkohl hinzu und lass es weitere 5 Minuten köcheln.



OHNE ÖL



Die beste Falafel

Zutaten

2 Dosen gekochte Kichererbsen
1 rote gewürfelte Zwiebel
1 gepresste Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
1 Bund Schnittlauch
2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
Saft von 1 Zitrone
1 Tasse Sesamsamen

Serviere sie mit dem Minze Tahini Dip hmmm!

Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.
- 2 Gib alle Zutaten außer den Sesamkörnern in einen Food Processor oder einen Mixer und mixe sie, bis eine cremige Masse entsteht.
- 3 Forme mit feuchten Händen Falafelbällchen und drücke sie in der Mitte zusammen, um eine runde Fladenform zu erhalten. Du musst sehr vorsichtig sein, da die Masse ein wenig klebrig ist.
- 4 Bestreue sie dann mit Sesam und backe sie auf Pergamentpapier für 40 Minuten, 20 Minuten auf jeder Seite.

Zubereitung

10 min

Backen

40 min

Fertig in

50 min

Minze Tahini Dip

Zutaten

120g gewürfelte
Zucchini
1 entkernte Medjool-
Dattel
2-3 Esslöffel Tahini
Saft von 1 Zitrone
1/2 Bund
Schnittlauch
240ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie cremig. Fertig :)

3



Gemüsekrapfen

Zutaten

2 große Zucchini
2 Mohrrüben
3 mittelgroße Kartoffeln
1 gewürfelte rote Zwiebel
4 Esslöffel gemahlene
Leinsamen
2 Esslöffel Kreuzkümmel
schwarzer Pfeffer
6 gehäufte Esslöffel
Hafermehl
240ml Mandelmilch
1 Bund gehackte Petersilie
1/2 Bund gehackter
Schnittlauch

Zubereitung

- 1 Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
- 2 Bereite die Zucchini, Karotten und Kartoffeln mit einem Julienneschäler oder einer Küchenreibe vor. Verwende ein frisches Küchentuch, um überschüssiges Wasser aus dem Gemüse abzutropfen. Füge zusätzlich die rote Zwiebel hinzu.
- 3 Gib die Hälfte der Mischung in einen Mixer, füge Mandelmilch hinzu und mixe, bis die Mischung stückig ist. Gib dann die Mischung zurück in die Schüssel.
- 4 Rühre dann Hafermehl, Kreuzkümmel, Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch unter.
- 5 Forme Pattys und backe sie auf Backpapier für 40 Minuten, 20 Minuten auf jeder Seite.

Zubereitung

10 min

Backen

40 min

Fertig in

50 min



Joghurt Dipp

Fertig in

5 min

Zutaten

240g Kokosnussjoghurt
1/2 rote gewürfelte Zwiebel
1/2 Bund gehackte Petersilie
1/2 Bund Dill
1/2 Schnittlauch
Saft von 1/2 Zitrone
schwarzer Pfeffer
1/2 Salatgurke

Zubereitung

Vermenge alle Zutaten in einer Schüssel und dein Dip ist fertig!!

Noting

Ich könnte von diesem Dipp leben, er ist sooo lecker und erfrischend, wenn man ihn im Kühlschrank aufbewahrt. Perfekt zu Gemüsepasteten, Süßkartoffeln, Pommes und Kartoffeln.

Süßkartoffel Küchlein

mit einem Kokosnuss Senf Dip

@CarolineDeisler



Zutaten

2 Süßkartoffeln
80g gekochte Quinoa
Saft von 1 Zitrone
1/2 Bund gehackte Petersilie
130g Sesamsamen

DIPP

4 Esslöffel Kokosnussjoghurt
1 Teelöffel Djon-Senf
Saft von 1/2-1 Zitrone
1 kleine gepresste
Knoblauchzehe (optional)

Zubereitung

1. Dämpfe die Süßkartoffeln 25 Minuten lang.
2. Schäle danach die Süßkartoffeln und vermische sie mit Quinoa und Petersilie.
3. Forme mit feuchten Händen Fladen und bedecke sie mit Sesamsamen.
4. Lege die Fladen auf ein Backblech mit Backpapier und backe sie 30 Minuten bei 180 Grad Celsius.
5. Für den Dip vermische einfach alle Zutaten in einer kleinen Schüssel und bewahre ihn im Kühlschrank auf, bis die Süßkartoffelküchlein fertig sind.



Zubereitung

15 min

Backen

25 min

Fertig in

60 min



Pilz - Kastanien Krapfen

Zutaten

160g grüne aufgetaute Erbsen,
170g dreifarbige gekochte Quinoa
350g gekochter brauner Reis
9 mittelgroße fein gehackte Pilze
150g gekochte fein gehackte Kastanien
1 Bund gehackter Schnittlauch

Zubereitung

- 1** Vermische alle Zutaten in einer Schüssel, gib die Hälfte der Mischung in einen Mixer und püriere sie, bis du eine cremige Masse hast. Gib dann die Masse zurück in die Schüssel.
- 2** Mit feuchten Händen (wichtig!) 2 cm große Kugeln formen, dann in der Mitte eindrücken, um Patties zu erhalten.
- 3** Backe die Patties bei 180 Grad Celsius auf Backpapier für 20 Minuten auf jeder Seite.

Serviere sie mit meinem Lieblings - Joghurt Dip

Zubereitung

10 min

Backen

40 min

Fertig in

50 min



Beilagen

SCHNELL / GESUND / EINFACH

@CarolineDeisler

gebackener Kürbis

Zutaten

1 Kabocha-Kürbis oder ein Kürbis Deiner Wahl.

Zubereitung

1. Wasche den Kürbis und schneide ihn in Spalten. Ich lasse die Schale immer dran.
2. Backe ihn bei 180 Grad Celsius auf Backpapier für 35 Minuten. Lasse den Kürbis dann weitere 30 Minuten abkühlen. Das macht ihn so viel leckerer :).



Kräuterseitlinge

Zutaten

Champignons
1 rote gewürfelte Zwiebel
getrocknetes Basilikum
getrockneter Schnittlauch
getrockneter Dill
getrocknete Petersilie

Zubereitung

1. Wasche die Champignons und entstiele sie.
2. Gib sie in eine beschichtete Pfanne, füge alle Kräuter hinzu und brate sie 15 Minuten lang an. Ich lasse die Pilze gerne ganz und schneide sie vor dem Anbraten nicht in Scheiben. Auf diese Weise bleiben sie saftiger.



Gesundes Kartoffel Gratin

Deutsche lieben Kartoffeln



Zubereitung **Backen** **Fertig in**

10 min

45 min

55 min

Zutaten

3 mittelgroße Kartoffeln
150ml Hafersahne

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in feine Scheiben.
3. Schichte die Kartoffeln in eine Backform, gib die Hafersahne darüber und backe sie 45 Minuten lang.

TIPP: Ich verwende Backpapier, damit sie nicht am Rand festkleben.

Salat Dressing



Karotten Dressing

1 große Karotte
6 Esslöffel Wasser
Saft von 1 Limette
1 Esslöffel Apfelessig
kleines Stück Ingwer
2 Esslöffel Dattelpfeffer
(oder 3 Medjool-Datteln)

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie so lange, bis sie cremig sind.



Sonnenblumenkern-Dressing

70g Sonnenblumenkerne
2 Medjool-Datteln
1 Esslöffel Cashewbutter oder
Mandelbutter
Saft von 1 Zitrone
2 Esslöffel Wasser

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



Tahini Dressing

1 Esslöffel Tahini
1 Esslöffel Mandelbutter
Saft von 1/2 Zitrone
1 Esslöffel Dattelsauce
2 Esslöffel Wasser

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Das ist wirklich das perfekte cremige Tahini-Dressing für alle Arten von Salaten.

Ich hatte schon immer eine Schwäche für Süßes.

**GLUTEN-, ÖL- & ZUCKERFREIE
Süßigkeiten für jeden Tag!**

@CarolineDeisler



Naschen
ohne ein schlechtes
Gewissen haben zu
müssen :)

@CarolineDeisler





**Gesund
Einfach
Lecker**



Ergibt 6

Snickers Riegel

Zutaten

BASIS

75g rohe Cashews
40g Haferflocken
60ml Dattel-Karamell-Sauce
2 Esslöffel natürliche knusprige
Erdnussbutter

KARAMELLSCHICHT

12 Datteln
240ml Wasser
1/2 Teelöffel Vanillepulver

Schokoladenüberzug :

1 Tafel vegane Schokolade

Zubereitung

- 1** Berechne zunächst die Karamellsauce zu. Gib die Datteln, Wasser und Vanilleextrakt in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Stelle dann die Karamellsauce beiseite.
- 2** Für den Boden mahle die Cashews, gib 1/4 der Dattelnkaramellsauce und 2 Esslöffel knusprige Erdnussbutter hinzu und vermische alles gut miteinander. Gib die Mischung auf ein Backblech und forme einen 1-2 cm dicken Boden. Stelle das Blech für 30 Minuten in den Gefrierschrank.
- 3** Gib eine dicke Schicht Karamell darauf und stelle es wieder für 1 Stunde in den Gefrierschrank.
- 4** Schmelze eine Tafel vegane Schokolade (ich verwende Ombar-Vollmilchschokolade) in einem Topf und gieße sie für den Überzug über die Karamellschicht.
- 5** Stelle das Blech wieder für mindestens 30 Minuten in den Gefrierschrank und dann: GENIEßEN!!



Seite 113





Karamell Dattel Sauce

Zutaten

10 Medjool-Datteln
250ml Wasser
1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung

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

Noting

Ich verwende diese Karamell-Dattelsauce für so viele Rezepte!!! Ihr wisst ja, wie sehr ich Datteln liebe und dass sie die perfekte Süßungsmittel sind, um raffinierten Zucker zu ersetzen. Ich mache immer eine große Menge und bewahre sie im Kühlschrank auf.

Erdnuss Butter Cookies

Diese Cookies machen wirklich jeden Tag besser!!

@CarolineDeisler



Fertig in

20 min

Zutaten

60g crunchy Erdnussbutter
25g Kokosnusszucker
3 Esslöffel Dattelnkaramellsoße
2 Esslöffel Mandelmilch
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

1/2 Tasse Buchweizenblüten
30g gemahlene Mandeln
3 Esslöffel 100%ige
Schokoladensplitter

Zubereitung

1. Verrühre die Erdnussbutter, den Kokosblütenzucker, die Dattelnkaramellsauce, die Mandelmilch und die Vanille.
2. Mische in einer separaten Schüssel Buchweizenmehl, gemahlene Mandeln und Schokoladensplitter.
3. Forme ca. 6 Kekse :) Ich mache zuerst Kugeln und drücke dann die Mitte ein, um die Keksform zu erhalten.
4. Lege die Kekse auf Backpapier und backe sie 8-10 Minuten bei 180 Grad Celsius. Lasse sie danach noch 10 Minuten abkühlen.





Feigen Tarte

Zutaten

150g Buchweizenmehl
4 Esslöffel gemahlene Mandeln
4 Esslöffel
Kokosblütenzucker
1 Esslöffel gemahlene Leinsamen
3 Esslöffel Wasser für Leinsamen
3 Esslöffel Mandelbutter
4 Esslöffel Mandelmilch
3 Esslöffel Karamell-Dattelsauce
1 Esslöffel
Kokosblütenzucker
12 Feigen, in Hälften geschnitten

Fertig in

40 min

Zubereitung

- 1** Mische die Leinsamen mit Wasser und lasse sie 10 Minuten lang quellen, damit ein Leinsamen-Ei entsteht.
- 2** Vermische das Buchweizenmehl, die gemahlene Mandeln, den Kokosblütenzucker, das Leinsamen-Ei, die Mandelbutter und die Mandelmilch gut miteinander.
- 3** Stelle die Schüssel für 30 Minuten in den Kühlschrank und decke sie mit einem sauberen Küchentuch ab.
- 4** Verteile die Mischung auf Backpapier in einer Backform, benutze deine Hände, um eine 1-2 cm dicke Schicht zu formen.
- 5** Verteile eine Schicht Karamell-Dattelsauce darauf, lege die Feigen darauf und streue 1 Esslöffel Kokosblütenzucker darüber.
- 6** Backe den Kuchen 30 Minuten lang bei 180 Grad Celsius und lasse ihn danach weitere 10 Minuten abkühlen.

Seite 117





Rohe Vegane Ferrero

Ergibt 15

Zutaten

2 Esslöffel Haselnussbutter
1 Esslöffel Kakaopulver
2 Esslöffel Karamell-Dattelsauce
2 Esslöffel Kokosnussmilch
2 Esslöffel Kokosnusscreme
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Esslöffel gemahlene Haselnüsse
15 Haselnüsse, geröstet
70g geröstete und gehackte Haselnüsse

Zubereitung

- 1** Gib die Haselnussbutter, das Kakaopulver, die karamellierte Dattelsauce, die Kokosmilch, die Kokosnusscreme, die Vanille und die gemahlene Haselnüsse in einen Mixer und püriere sie, bis sie glatt sind.
- 2** Stelle die Haselnusscreme für 2 Stunden in den Gefrierschrank, damit sie fest wird.
- 3** Forme kleine Kugeln (ich verwende dafür einen Melonenballer), lege eine geröstete Haselnuss in die Mitte und bedecke sie mit mehr Haselnusscreme. Dieser Schritt ist optional, denn die Kugeln schmecken auch ohne Haselnuss sehr gut, wenn man schnell ist und kalte Hände hat, damit die Creme nicht schmilzt.
- 4** Wälze die Kugeln in den gehackten, gerösteten Haselnüssen und stelle sie wieder in den Gefrierschrank.
- 5** Nehme sie kurz vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank.



Fertig in
5 min

Dattel Bites

Zutaten

Medjool-Datteln
Erdnussbutter
gefriergetrocknete Himbeeren

Zubereitung

- 1 Entkerne die Datteln, fülle sie mit einem Teelöffel Erdnussbutter und bestreue sie mit einigen gefriergetrockneten Himbeeren.
- 2 Genieße die Datteln sofort oder lege sie für 30 Minuten in den Gefrierschrank.

Mein
Lieblingssnack
für jeden Tag



Apple Crumble

Zutaten

FÜLLUNG

3 große geschälte entkernte und geviertelte Äpfel
3 Esslöffel
Dattelnkaramellsoße
2 Teelöffel Zimt
2 Esslöffel Wasser

CRUMBLE

14 Walnusshälften
5 Medjool-Datteln
3 Esslöffel Kokosnusshaspeln
2 Esslöffel Haferflocken
1/2 Teelöffel Vanillepulver
1 Esslöffel Wasser

Zubereitung

- 1** Gib 2 Äpfel in einen Mixer und püriere sie, bis du kleine Stücke hast, und tue sie in eine Schüssel.
- 2** Gib den restlichen 1 Apfel mit der karamellisierten Dattelnsoße, Zimt und Wasser in den Mixer und püriere alles, bis es glatt und cremig ist.
- 3** Vermenge beides miteinander und streiche es in eine Backform.
- 4** Gib für die Streusel alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie so lange, bis du eine krümelige und feuchte Konsistenz erhältst.
- 5** Verteile die Streusel gleichmäßig auf der Füllung und backe sie 50 Minuten bei 180 Grad Celsius.





@CarolineDeisler

Karamell Brownies



Zubereitung 15 min **Kochen** 25 min **Fertig in** 60 min

Zutaten

BROWNIE-BODEN

1/2 Kabocha-Kürbis, gebacken
12 Medjool-Datteln
6 Esslöffel Haferflocken
1 Esslöffel Mandelbutter
300ml Wasser

KARAMELSCHICHT

10 Medjool-Datteln
250ml Wasser
1/2 Vanilleschote

TOPPING

3 Esslöffel gemahlene Mandeln

Zubereitung

1. Gib alle Grundzutaten in einen Food Processor oder einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
2. Gib die Hälfte der Masse in eine Backform, die du mit Backpapier auslegst, und backe sie 25 Minuten lang bei 180 Grad Celsius.
3. Gib die Karamellschicht, die zweite Hälfte der Brownie-Mischung und die gemahlene Mandeln darauf und backe weitere 25 Minuten bei 180 Grad Celsius.



Bananen Karamell

Bites

Fertig in
35 min

Zutaten

1 Banane
200g Karamell-Dattel-Sauce
70g geröstete und
zerkleinerte Mandeln

Zubereitung

- 1** Schneide die Banane in etwa 2 cm dicke Stücke.
- 2** Bedecke die Bananenstücke mit Dattelsauce und streue einige gemahlene geröstete Mandeln darüber und friere sie 30 Minuten lang ein.

**Der perfekte gesunde Snack, den man auch
super gut bei Freunden servieren kann! :-)**

Gesunde Bounty Riegel



Ergibt 6

Zutaten

BASIS

150g getrocknete Kokosnuss
140g Kokosnusscreme
1 Teelöffel Vanilleextrakt
5 Esslöffel Karamell-Dattelsauce

SCHOKOLADENÜBERZUG

1 vegane Schokoladentafel, 70 g
(ich verwende Ombar)
1 Esslöffel Kokosnusscreme
1 Esslöffel heißes Wasser

Zubereitung

1. Gib die Kokosraspeln, die Kokosnusscreme, den Vanilleextrakt und die Karamell-Dattelsauce in einen Mixer und mixe, bis du eine feuchte, cremige Textur erhältst ODER benutze deine Hände, um alle Zutaten miteinander zu vermischen.
2. Forme mit deinen Händen 2 cm dicke und 10 cm lange Bounty-Riegel.
3. Lege sie dann für 30 Minuten in den Gefrierschrank.
4. Schmelze die Schokolade mit der Kokosnusscreme und heißem Wasser in einem Topf.
5. Überziehe alle Bounty-Riegel mit Schokolade und stelle sie für mindestens 30 Minuten in den Gefrierschrank. Nimm sie 5 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank.

**Das ist eine tolle Alternative zu den normalen Bounty-Riegeln!!!
Super einfach zu machen, keine ungesunden Zutaten und so YUMMY!**

Kürbis Cookies

@CarolineDeisler





Kürbis Cookies

Zutaten

150g Haferflocken
3 Esslöffel gemahlene Leinsamen
120g zerkleinerte Walnüsse
3 Esslöffel goldene Rosinen
1/2 gebackener Kürbis
4 Esslöffel Karamell-Dattel-Sauce
1 Teelöffel Zimt
1/2 Teelöffel Vanilleextraktpulver
2 Esslöffel Wasser

Zubereitung

- 1** Gib alle Zutaten außer den Rosinen in einen Mixer und mixe sie grob, bis du eine krümelige Masse erhältst.
- 2** Füge dann die Rosinen hinzu und forme die Kekse mit feuchten Händen.
- 3** Backe sie auf Backpapier für 20-25 Minuten bei 180 Grad Celsius.
- 4** Ich liebe es, sie in Karamell-Dattelsauce zu tunken! Das macht sie noooooch leckerer!

Zubereitung

5 min

Backen

30 min

Fertig in

35 min



Ich liiiebe es, sie in
Herzform zu machen!!



Gesunde Pralinen

Der perfekte 5 Minuten Snack



Fertig in

5 min

Zubereitung

- 1 Banane
- 100g Dattel-Karamell-Sauce
- 1 Handvoll Mandeln
- 1 Teelöffel Mandelbutter
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Teelöffel Zimt

Zubereitung

1. Schneide die Bananen in 2 cm dicke Stücke.
2. Gib einen Teelöffel Karamellsauce, ein wenig Mandelbutter und entweder eine Mandel oder eine Blaubeere darauf.
3. Streue eine Prise Zimt darüber und fertig sind die Pralinen.



Fertig in
5 min

Pistazien Dattel Happen

Zutaten

Medjool-Datteln
100% Pistazienbutter
geröstete zerkleinerte und
Mandeln

Zubereitung

- 1** Entkerne die Datteln, füge einen Teelöffel Pistazienbutter und eine Prise gemahlene geröstete Mandeln hinzu.
- 2** Stelle sie für 30-45 Minuten in den Gefrierschrank und schon hat man eine eisähnliche Konsistenz.

Vanille Dattel Happen

OHNE NÜSSE

@CarolineDeisler

Zutaten

7 Medjool-Datteln
3 gefrorene Bananen
1/2 Teelöffel
Vanilleextrakt
2 Esslöffel Wasser
1 Teelöffel Zimt

Zubereitung

- 1** Entkerne die Datteln.
- 2** Gib die gefrorenen Bananen, Vanille und Wasser in einen Mixer und püriere sie, bis du eine eisähnliche Konsistenz erhältst. Das dauert ein paar Minuten. Versuche, nicht zu viel Wasser hinzuzufügen, sonst wird es zu flüssig.
- 3** Fülle jede Dattel mit einem gehäuften Teelöffel kalter Vanillecreme, streue etwas Zimt darüber und GENIESSE sie!!! Sie können sie auch im Gefrierschrank aufbewahren.



Karamell Cups

Zutaten

BASIS

130g Walnüsse
8 Medjool-Datteln
2 Esslöffel Kokosnussflocken

KARAMELL

200g Karamell-Dattel-Sauce

Zubereitung

- 1** Gib die Walnüsse, Datteln und Kokosflocken in einen Mixer und püriere sie, bis du eine klebrige Konsistenz hast.
- 2** Gib die Mischung in Muffin-Papierförmchen - 1 Esslöffel pro Förmchen.
- 3** Gib eine dicke Schicht Karamell-Dattel-Sauce darauf und stelle die Förmchen mindestens 30 Minuten lang in den Gefrierschrank.

ergibt 10



ROH / VEGAN / GLUTEN-FREI

Einfache Macadamia Cookies

Zutaten

2 Esslöffel eingeweichte Chiasamen
2 Esslöffel gemahlene Mandeln
15 Macadamianüsse, zerkleinert
2 Esslöffel Wasser
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Esslöffel Cashewbutter
3 Esslöffel Kokosnussmehl
1 Teelöffel Zimt
1 Esslöffel Karamell-Dattelsauce

Zubereitung

- 1** Püriere die Mandeln, das Wasser und die Vanille, bis alles glatt ist.
- 2** Gib die Mischung in eine Schüssel und rühre die Cashewbutter und das Kokosmehl ein.
- 3** Hebe zerkleinerte Macadamianüsse unter die Masse und forme Kekse. Backe sie auf Backpapier für 25 Minuten bei 180 Grad Celsius.

Tip Gib eine zerdrückte Banane in den Teig, um ihn cremiger zu machen, und backe ihn 5 Minuten länger.

@CarolineDeisler



Zubereitung

5 min

Backen

25 min

Fertig in

30 min



Apfel Tarte

Zutaten

- 1 Esslöffel Cashewnüsse
 - 1 Esslöffel Mandeln
 - 1/2 Esslöffel Kürbiskerne
 - 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
 - 1 Esslöffel Chiasamen
 - 1 Esslöffel Leinsamen
 - 1 Esslöffel goldene Rosinen
 - 3 Medjool-Datteln
 - 1 Teelöffel Zimt
 - 1 Esslöffel getrocknete Kokosnuss
 - 5 Esslöffel Karamell-Dattelsauce
- 2 geschälte und in Scheiben geschnittene Apfel
100g Rosinen
5 Esslöffel karamellisierte Dattelsauce

Zubereitung

- 1 Gib alle Nüsse, Samen, Rosinen, Datteln, Kokosnuss und Zimt in einen Mixer und zermahle sie, bis du eine Mehltexur hast. Rühre die Dattel-Karamell-Sauce unter.
- 2 Gib die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Backform und backe sie 20 Minuten lang bei 180 Grad Celsius.
- 3 Gib eine Schicht Dattel-Karamell-Soße und in Scheiben geschnittene Äpfel darüber und bestreue sie mit Rosinen oder gemahlenden Mandeln.
- 4 Backe alles weitere 20-25 Minuten bei 180 Grad Celsius.

Zubereitung

Backen

Fertig in

10 min

40 min

50 min

Popsicles

@CarolineDeisler



ergibt 12

Zubereitung	Gefrieren	Fertig in
10 min	30 min	40 min

Zutaten

130g Walnüsse
8 Medjool-Datteln
2 Esslöffel getrocknete
Kokosnuss
100g Karamell-Dattel-Sauce
80g gepuffte Quinoa

Zubereitung

1. Mische die Walnüsse, die Datteln und die Kokosflocken, bis du eine cremige Textur erhältst.
2. Forme kleine Kugeln, bedecke sie mit Karamellsoße und wälze sie in gepufftem Quinoa.
3. Lege die Popsicles für mindestens 30 Minuten in den Gefrierschrank. Guten Appetit!!



ROH, VEGAN, GLUTEN-FREI

Vanille Ice Cream



Zubereitung

Gib die gefrorenen Bananen, Vanille und Wasser in einen Mixer und püriere sie, bis du eine eisartige Konsistenz erhältst. Das dauert ein paar Minuten. Versuche nicht zu viel Wasser hinzuzufügen, sonst wird es zu flüssig.

Fertig in

5 min

Zubereitung

3 gefrorene Bananen
1/3 Teelöffel Vanillepulver
1 Esslöffel Wasser

@CarolineDeisler





5 Zutaten Cookies

Zutaten

2 reife Bananen
7 Datteln
1 Esslöffel Mandelbutter
75g Haferflocken
70g Walnüsse

Zubereitung

- 1** Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
- 2** Zerkleinere die Bananen mit einer Gabel.
- 3** Gib die Datteln in einen Mixer und püriere sie, bis du eine stückige Masse erhältst. Gib die Dattelmischung und Mandelbutter zu den pürierten Bananen dazu.
- 4** Gib die Haferflocken und Walnüsse in den Mixer und pulsiere sie 2-3 Mal und rühre sie in der Schüssel um.
- 5** Forme kleine Kugeln, drücke sie in der Mitte zusammen und lege die Kekse auf ein Blech mit Backpapier. Backe sie 15 Minuten lang und lass sie danach weitere 10 Minuten abkühlen. Hmmm Yummy!

Zubereitung

5 min

Backen

15 min

Fertig in

20 min





Caroline Deisler

Lifestyle-Bloggerin & Unternehmerin

DAAANKESCHÖÖN!

Vielen Dank, dass DU hier warst!! Ich hoffe, dieses eBook hat dich dazu inspiriert, dich gesünder zu ernähren, im Einklang mit deiner Umwelt zu leben und in der Küche kreativ zu werden. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung kann so angenehm sein, Spaß machen und sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Mir geht es darum, Dinge einfach und weniger kompliziert zu machen, und ich hoffe, dass dies in meinen Rezepten zum Ausdruck kommt.

Ich kann es kaum erwarten, eure Kreationen zu sehen und schicke euch allen eine dicke Umarmung!!

xx Caroline

Stay connected!

Folge mir auf Instagram und abonniere meinen Youtube-Kanal für weitere Inspirationen zu gesunder Ernährung und Lifestyle.

  @carolinedeisler

Rezeptkreation, Styling,
Fotografie und Design von
Caroline Deisler

