

A full-page photograph of a woman with long, light-colored hair, wearing a white bikini, walking through clear turquoise water on a tropical beach. She is smiling and looking back over her shoulder. The background shows palm trees and a clear blue sky with some clouds. The text is overlaid on the image.

10 Tage Body Reset

Eine fortgeschrittene
Version meines 21 Tage
Resets. Komme wieder auf
die richtige Bahn, straffe
deinen Körper und fühle
dich in Bestform!

by Caroline Deisler

Ich bin so froh, dass du hier bist!



Mein Name ist Caroline, ich bin eine zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin und liebe den veganen Lebensstil seit mehr als 7 Jahren. Es gibt keine schnelle Lösung für irgendetwas, aber dieser 10-Tage-Reset wird dir helfen, wieder auf den richtigen Weg zu kommen. Sich gesund zu ernähren und aktiv zu sein sind beides langfristige Lebensstilansätze. Aber wir können alle manchmal von einem kleinen Reset profitieren, um unseren Körper wieder in Einklang zu bringen, mit Nährstoffen zu versorgen und uns daran zu erinnern, wie gut wir uns eigentlich fühlen können.

Die meisten von uns wollen sich gesund ernähren und Sport machen, um GUT AUSZUSEHEN. Daran ist nichts auszusetzen. Der mentale Aspekt ist jedoch genauso wichtig. Wenn du deinem Körper den richtigen Treibstoff gibst, fühlst du dich automatisch energiegeladener, klarer im Kopf und triffst klügere Entscheidungen für deinen Lebensstil. Du fühlst dich erfüllt und ausgeglichener, was dir hilft, besser zu schlafen und stressresistenter zu werden. Das fängt bei der Ernährung an, aber die Vorteile, die wir im Laufe der Zeit erfahren, sind weitaus größer als nur ein Traumkörper. Behalte das im Hinterkopf, falls es dir einmal an Motivation fehlt.

Caroline Deisler

NUTRITIONIST | FITNESS ADVOCATE



www.carolineschoice.com

10 TAGE BODY RESET

@CarolineDeisler

ES IST ZEIT, DICH IN
BESTFORM ZU FÜHLEN!

Haftungsausschluss

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

Neubeginn!

Genau jetzt, genau hier ist der PERFEKTE Zeitpunkt, um damit anzufangen. Denke nur daran, WIE GUT du dich in einer Woche fühlen wirst. Jedes Mal, wenn ich in eine saftigknackige, frische Wassermelone beiße, fühle ich mich so glücklich und wohl mit mir und der Natur. Wir müssen die Dinge nicht übermäßig kompliziert machen. Es ist in Ordnung, falls du an einem bestimmten Tag lieber eine reichhaltige Mahlzeit mit frischem Obst zu Mittag essen möchtest, anstatt eines der Rezepte. Achte nur darauf, dass du wirklich genug isst, denn Obst enthält viel Wasser und hat von Natur aus weniger Kalorien als die meisten anderen Lebensmittel. Meine Lieblings-Sommerfrüchte sind Melonen, Mangos, Ananas, Pfirsiche, Erdbeeren, Medjool Datteln und Feigen!!! Im Winter esse ich hauptsächlich Medjool Datteln, Persimonen, Bananen und Orangen. Alle diese Früchte sind großartig und eine einfache, sättigende Obstmahlzeit ist SO praktisch, wenn man unterwegs ist.



Mein Morgen Ritual

@CarolineDeisler

Einige tägliche Basics...

1

Die ersten Stunden nach dem Aufwachen sind ideal, um den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Trinke 1-1,5 Liter Wasser. Gib frisch gepressten Zitronensaft für einen zusätzlichen Boost hinzu und falls du einen Entsafter hast, bereite dir einen frischen, reinen Ingwersaft zu und gib ebenfalls etwas davon in dein Wasser.

2

Als nächstes solltest du etwa 500 ml frischen Selleriesaft trinken. Ich trinke ihn immer zwischen 10 Uhr und 13 Uhr. Es gibt keinen bestimmten Zeitplan, an den du dich halten musst. Mach das von deinem Arbeits-/Lebensplan abhängig. Achte aber darauf, dass du den Selleriesaft vor allem anderen trinkst. Auf diese Weise kann dein Körper den Saft am besten aufnehmen und du siehst die meisten Vorteile.

3

Nun ist es an der Zeit, sich zu bewegen. Das ist nicht zwingend erforderlich. Aber ein bisschen Sport, auch wenn es nur 20 Minuten sind, wird dir definitiv VIEL bessere Ergebnisse bringen, sowohl mental als auch körperlich.

4

Nach dem Training ist es Zeit für den grünen Smoothie und das Mittagessen. Trinke zuerst den grünen Smoothie und bereite dann das Mittagessen zu. So hat dein Körper Zeit, den Smoothie schnell zu verdauen, bevor du deine erste feste Mahlzeit zu dir nimmst.





Übersicht eines Tages

what i eat in a day post



what i eat in a day post



Dieser 10-Tage-Body-Reset enthält 3 Rezepte für jeden Tag. Insgesamt 30 gesunde vegane Rezepte. Alle folgen meinen persönlichen Lebensgewohnheiten, d.h. vegan, kein raffinierter Zucker, keine verarbeiteten Öle und kein Gluten.



Du hast die Möglichkeit, Intervallfasten zu praktizieren, wie ich es persönlich gerne tue. Dabei trinkst du nur den Selleriesaft am Morgen und kombinierst später den grünen Smoothie mit dem Mittagessen. Oder du trinkst den grünen Smoothie zum Frühstück und nimmst das Mittagessen zu dir, sobald du wieder Hunger hast. Ich faste normalerweise von 20 Uhr abends bis 12 Uhr mittags am nächsten Tag. Selleriesaft bricht technisch gesehen das Fasten, aber diese Routine funktioniert GROSSARTIG!



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



Alle meine Rezepte sind SCHNELL & EINFACH mit einfachen Vollwertzutaten zuzubereiten. Für mich müssen die Dinge einfach sein und Spaß machen, damit ich langfristig dabei bleibe.



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



Das Abendessen ist eher herzhaft und gemüsereich, während das Mittagessen süßer ist und sich mehr auf roh-vegane Rezepte und viel frisches Obst konzentriert. Zuerst leicht und dann schwer zu essen ist am besten für eine optimale Verdauung. Wenn man tagsüber seine Lust auf Süßes befriedigt, beugt das dem Verlangen nach Zucker und Desserts am Abend vor.



Wenn ein oder zwei Rezepte zu deinen Lieblingsrezepten werden, kannst du diese gerne öfters kochen. An manchen Tagen esse ich genau die gleichen Malzeiten wie am Vortag, was völlig in Ordnung ist und für mich gut funktioniert! Das Wichtigste ist, dass es für DICH EINFACH ist und dir Spaß macht.



Versuche, zwischen dem Ende des Abendessens und dem Zubettgehen 2 Stunden Zeit zu lassen, um den bestmöglichen Schlaf zu bekommen. So hat dein Körper genug Zeit, um richtig zu verdauen, bevor du ins Bett gehst.

Nährstoffe Kontrolle



1

HEALTHY

KOHLLENHYDRATE

Bei diesem Reset liegt der Schwerpunkt auf vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln, die von Natur aus weniger Kalorien haben als verarbeitete Lebensmittel. Früchte, Datteln, Kartoffeln und Reis sind allesamt gute und gesunde Kohlenhydrate, die viele Ballaststoffe enthalten und die dich sättigen.



2

PROTEINE

Grüne Smoothies, Salate, meine Salatdressings, Nüsse, Samen und sogar Lebensmittel wie Nori, Reis, Avocado und Pilze sind gute Eiweißquellen und stehen täglich auf meinem Ernährungsplan.



3

FETTE

Ich beziehe meine gesunden Fette lieber aus ganzen Lebensmitteln als aus Ölen, denn so erhält man die Ballaststoffe und spart auch eine Menge zusätzlicher Kalorien. Avocados, Oliven, Nüsse und Samen sind meine bevorzugten gesunden Fettquellen.



@CarolineDeisler



ABNEHMTIPPS

Wenn du diesen Reset machst, um Gewicht zu verlieren, würde ich einige Dinge empfehlen, damit du die besten Ergebnisse erzielst.

1

Begrenze die Anzahl der Datteln, die du isst. Du kennst mich ja, ich liebe Medjool Datteln und halte sie für den besten Snack überhaupt. Ich würde trotzdem empfehlen, ein paar zu essen, um dein Verlangen nach Süßem zu befriedigen. Aber da sie ziemlich kalorienreich sind, würde ich mich an 3-5 Datteln pro Tag halten. In vielen der OPTION 2-Rezepte für das Mittagessen sind Datteln enthalten, die höchstwahrscheinlich ausreichen, um satt zu werden. Wenn du immer noch das Gefühl hast, dass du einen Snack brauchst, greife stattdessen zu weniger kalorienreichen Lebensmitteln wie Äpfeln, Birnen, Orangen, Pfirsichen oder rohem Gemüse wie Karotten und Sellerie.



2

Ich würde zum Abnehmen die MITTAGSOPTION 1 empfehlen. ABER (und das ist wichtig), wenn du zu den Menschen gehörst, die einfach nicht satt werden, wenn sie eine große Monomahlzeit mit saftigen Melonen essen, solltest du dich für die MITTAGSOPTION 2 entscheiden, wenn du dich dadurch satter fühlst. Es gibt nicht den einen Weg, der für jeden Körper funktioniert, aber im Allgemeinen ist es das Ziel, so satt wie möglich zu sein, indem man eine große Menge an Nahrung zu sich nimmt, ohne dabei sehr kalorienreich zu essen. Hier findest du eine Tabelle mit den besten Lebensmitteln zum Abnehmen. Die meisten Rezepte sind nussfrei, um sie leichter zu halten. Lediglich die Salatdressings enthalten ein paar Samen, die gesunden Fette sind jedoch verhältnismäßig wenig, wenn man bedenkt, wie schmackhaft sie eine Schüssel mit Grünzeug machen. Du könntest auch weniger Avocado essen, aber vor allem wir Frauen brauchen gesunde Fette für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt, also würde ich diese nicht weglassen. Das Wichtigste ist, dass man etwas hat, das langfristig funktioniert, nachhaltig ist und Spaß macht :-)

@CarolineDeisler

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

Die Workout Pläne

@CarolineDeisler



Wer es noch nicht weiß: Ich erstelle auf Instagram wöchentliche Workout-Pläne (30min, 45min, 60min, Beginner & Busy People), die ich jeden Sonntag für die folgende Woche poste. Sie sind alle in meinen Story-Highlights gespeichert und ihr findet jedes Workout in meinem Feed gepostet. Besuche mein Instagramprofil von deinem Laptop aus auf, um es im Vollbildmodus zu sehen. Fitnessstraining und gesunde Ernährung gehen Hand in Hand. Meine Trainingspläne sind die perfekte Ergänzung zum 10-Tage-Reset!! :-)



Ich liebe unsere Community

@CarolineDeisler

BEST FEEDBACK 

Thank you for sharing your amazing workouts!! Now I am addicted (in a good way ahahah) 

Hey caro ! Just wanted to say a big thank you for all that you do  Been doing your 20 min workouts one a day for just 3 weeks and already noticed an amazing difference! Thank you 

OMG. Love from Montreal, Canada. I have been doing your workouts daily. You have changed my life. For 25 years I have been doing heavy weights, CrossFit etc. I have never felt so strong.
THANK YOU. I am passing you along to all my friends

 sunnyside_of_thestreet Thank you for always uploading new great workouts !!! I always fell so good after one of them !!! feeling happy all day    !!! totally getting your positive vibe

DON'T MISS OUT

Always thought your workouts look easy  Well, I did the first one yesterday and I'm soo sore...   

I just want to say that your workouts have helped me achieve what I always dreamed to have looked like on my wedding day. I'm getting married July 9th and I'm so grateful your workouts and healthy recipes have helped me reach my goals   thank you!

 sasha_willow_vyle Thank you  so much for all the hard work and time you put into the workouts and plans  you motivate me so much and I'm seeing major results. Your smile and encouragement gets me through especially w/ I'm not motivated. So much love and appreciation   

Let's do it!!!! Day1 done! I feel so stronger than 2 months ago....and so in love with my body like never in my life! Thank you     beautiful woman !

**CARO SAID
YOU CAN DO IT**

Ergebnisse sind da... !

10 Tage scheinen nicht lang zu sein, aber sie reichen aus, um Ergebnisse zu erzielen. Wer weiß, vielleicht fühlst du dich am Ende so gut, dass du dich weiterhin so ernährst und den Plan einfach wiederholst. Mache zu deiner eigenen Motivation ein Foto von dir selbst an Tag 1 und schreibe auf, wie du dich fühlst. Sei dabei so detailliert wie möglich. Notiere z. B. Schlaf, Verdauung, Stimmung, Stress, Glückslevel, Energie, Fitness usw.! Ich kann es kaum erwarten, davon zu hören! Tagge mich @carolinedeisler in deinem Transformation Post!

Vorher

Nachher

Deine Checklist ✓

BE CONSISTENT

Tag 1

Tag 6

Tag 2

Tag 7

Tag 3

Tag 8

Tag 4

Tag 9

Tag 5

Tag 10

@CarolineDeisler



[@CarolineDeisler](#)

Wie du die perfekte Smoothie Bowl machst...

1

FRÜCHTE

Wähle deine frischen oder gefrorenen Lieblingsfrüchte als Grundlage für Smoothie Bowls und Nice Cream Bowls. Meine Favoriten:

- Gefrorene Bananen
- Gefrorene Mango
- Gefrorene Beeren
- Medjool Datteln



2

FLÜSSIGKEIT

Füge als Nächstes die Flüssigkeit hinzu. Für Nice Cream Bowls braucht man nicht viel, da sie eine dicke und cremige Konsistenz haben sollen.

- Wasser
- Kokosnusswasser
- Pflanzenmilch



3

TOPPINGS

Jetzt ist es an der Zeit, kreativ zu werden und die Bowl schön zu gestalten! Meine Lieblingstoppings sind:

- Beeren, Bananen, Datteln
- Getrocknete Maulbeeren
- Kokosraspeln
- meine Karamellsoße
- Kakao-Nibs



Wie du die perfekte Salat Bowl kreierst...

1

GRÜNE SALATE

Versuche, so viele verschiedenen Salate wie möglich zu essen. Je mehr, desto besser:

- Rucola
- Endiviensalat
- Chicorée
- Blattsalat
- Frisee
- Babyspinat, Grünkohl, ...



2

GEMÜSE

Meine Favoriten sind:

- Gurken
- Tomaten
- Staudensellerie
- Rote Paprika
- Julienne geschälte Möhre
- Geriebene rohe Rote Bete
- Radieschen in feine Scheiben geschnitten



3

FETTE / PROTEINE

Gesunde Fette lassen sich perfekt mit Grünzeug kombinieren. Ich liebe:

- Avocados
- Oliven
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Paranüsse
- Walnüsse
- Mandeln



4

KARTOFFELN

Eine Schüssel mit gebackenen Kartoffeln nach oder zum Salat macht dich satter und befriedigt dich mehr:

- Kartoffeln, gedünstet oder gebacken.
- Süßkartoffeln, gebacken
- Karotten, gebacken
- Kürbis, gebacken



Wie du das perfekte Salat Dressing kreierst...

1

BASIS

Diese Gemüsesorten eignen sich hervorragend, um deinem Dressing Volumen zu verleihen, ohne viele Kalorien hinzuzufügen. Meine Favoriten sind:

- Staudensellerie
- Zucchini
- Fenchel



2

GRUNDSTOCK

Weitere Zutaten, die jedes Dressing aufwerten, sind:

- Zitronensaft
- Apfelessig
- Medjool Datteln
- Frisches Basilikum, Schnittlauch und Dill



3

PROTEINE

Durch die Zugabe von Eiweiß und gesunden Fetten wird es cremig!

- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Sesamkörner
- Walnüsse, Paranüsse
- Mandeln, Cashews



Carolines Lieblings Kartoffel Rezepte



KARTOFFELN

1. Dämpfe oder koche die Kartoffeln für 20 Minuten. Lass sie abkühlen und backe sie dann für 20 Minuten bei 200 Grad in einem Air Fryer. Lass sie dann vollständig auskühlen. Sooo gut!!
2. Dämpfe oder koche die Kartoffeln für 20 Minuten. Schneide sie in Wedges, gib gemischte italienische Kräuter hinzu und backe sie auf Backpapier für 30 Minuten bei 200 Grad.
3. Dämpfe oder koche die Kartoffeln für 25 Minuten. Lass sie abkühlen, schäle sie und bestreue die Kartoffeln mit rosa Himalaya Salz oder getrockneten Kräutern bevor du sie isst.



SÜSSKARTOFFELN

1. Dämpfe oder koche die Kartoffeln für 20 Minuten. Lass sie abkühlen und schäle sie dann. Schneide die Kartoffeln dann in 2 cm dicke Stücke und backe sie im Air Fryer für 20 Minuten bei 200 Grad Celsius. Lass sie dann vollständig auskühlen.
2. Schäle die Süßkartoffeln, schneide sie in Stücke, leg sie auf ein Blech mit Backpapier und backe sie für 40 Minuten bei 200 Grad backen. Lass sie dann vollständig auskühlen.



Spar Zeit! Meal Prep Tipps ✓

Es ist viel wahrscheinlicher, dass du dich gesund ernährst, wenn du im Voraus planst und du deine Mahlzeiten schnell zusammenstellen kannst. Du willst vermeiden, dass du hungrig nach Hause kommst und etwas Ungesundes isst, weil es einfacher erscheint, anstatt ein gesundes Abendessen aus Vollwertkost zuzubereiten. Kein Grund zur Sorge, ein paar einfache Tipps und du bist startklar!



★★★★★

Kartoffeln, Süßkartoffeln

Du kannst tatsächlich alle Kartoffeln und Süßkartoffeln, die du für die 10 Tage benötigst, auf einmal kaufen und sie an einem kühlen, trockenen Ort lagern. Mein Tipp ist, die Kartoffeln/ Süßkartoffeln zu dämpfen, sie abkühlen zu lassen und 4-5 Tage im Kühlschrank aufzubewahren. Auf diese Weise kannst du sie schnell in den Air Fryer oder den Ofen legen, während du deine Salatschüssel zubereitest. Damit sind 30 Minuten täglich gespart.

★★★★★

Salat und Smoothie Grünzeug



Das Waschen von Grünzeug ist der einzige Teil des Abendessens, der mir keinen Spaß macht, haha! (Außerdem wird die Küche dadurch immer schmutzig) Ich LIEBE es, das gesamte Gemüse, das ich für die Woche gekauft habe, auf einmal zu waschen und es dann in luftdichten Behältern aufzubewahren, damit ich es jederzeit verwenden kann! Auf diese Weise sind mein grüner Smoothie, mein Salat und mein Salatdressing in 5 Minuten zubereitet.

★★★★★

Salatdressing



Wie im vorherigen Tipp erwähnt, ist das Waschen des Gemüses der erste Schritt, um Zeit zu sparen. Ich mache auch gerne eine doppelte Portion der Salatsoße. Ich bewahre sie in einem Glasgefäß im Kühlschrank auf und habe sie für den nächsten Tag bereit. Ich würde es nicht 3-4 Tage lang aufheben, aber für 2 Tage ist es perfekt. Durch die Oxidation gehen zwar ein paar Nährstoffe verloren, aber es macht das Leben einfacher. :-)

Tipps, wenn du außer Haus isst ✓

Warst du jemals nervös, wenn du in einem Restaurant essen warst? Ich kann dich gut verstehen und dachte, ich zeige dir ein paar einfache Möglichkeiten, wie du beim Auswärtsessen gesund bleibst! Es ist wirklich ganz einfach und du musst dein soziales Leben nicht für eine gesunde pflanzliche Ernährung einschränken. :-)



Italienische Restaurants

Peer liebt italienisches Essen und wir gehen sehr oft in italienische Restaurants. Ein paar gesunde Dinge, die man dort meistens findet:

- Grüner Salat + Avocado, die man als Dressing unter das Grünzeug mischen kann
- Tomatensalat (auf Wunsch auch ohne Öl, schmeckt trotzdem fantastisch)
- Gedämpfte grüne Bohnen, gedämpfter Spinat, gedämpfte Kartoffeln
- Einfache Tomatennudeln ohne Käse



Japanische Restaurants

Peer und ich lieben es in japanische Restaurants zu gehen. Dort haben wir beide tolle Optionen. Ich bestelle am liebsten:

- Algen Salat (mit veganer Sauce)
- Grüner Salat, Edamame
- 3x Avocado-Rollen, ich bitte um Avocado innen und oben + eine Schale Sesamkörner zum eintauchen der Sushi. Das ist die beste Kombination!!
- Ich lasse die Sojasauce weg, da ich sie zu salzig finde.



Asiatische Restaurants

Asiatische Restaurants sind perfekt für einen gesundes Dinner. Meine Lieblingsgerichte sind:

- Gemüsecurry (Du kannst darum bitten, weniger Öl und Salz zu verwenden)
- Grüner Papayasalat
- Pad thai (Reisnudeln) mit Gemüse und Cashewnüssen
- Reis und gedämpfter Brokkoli



Steak House

Man würde normalerweise nicht denken, dass Steakhäuser gesund sein können, richtig haha? Yesss ich bin bei dir!! Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man dort sehr gut mit nicht-veganen Freunden essen gehen kann, da es dort immer tolle Ofenkartoffeln gibt! Normalerweise bestelle ich 2 grüne Salate, Avocado als Dressing, einen Teller mit geschnittenen Tomaten und 2 Portionen Ofenkartoffeln. Die Kartoffeln sind in der Regel ohne Salz und Öl, aber falls doch, kann man immer darum bitten, es wegzulassen.

SO
GOOD



LET'S GO!!

Einkaufsliste



15 Köpfe Staudensellerie
1x 5kg Schachtel Medjool Datteln (spart Geld und du hast noch welche für danach)

5 Handvoll Spinat
12 Blätter Mangold
5 Blätter Regenbogenmangold
10 Blätter Grünkohl
Eine Handvoll Ingwer



7 x große Schüssel mit Blattsalaten (ca. 14 Salatköpfe wie Römersalat, Kopfsalat, Eskariol, Frisee, Chicorée, Rucola...)

7 Avocados
1 Packung Brokkoli Sprossen
Eine Handvoll getrocknete Algen (optional)



14 Karotten
1 Esslöffel schwarze Sesamkörner
140g weiße Sesamkörner
4 große reife Tomaten
2 kg Kirschtomaten
13 Esslöffel Kürbiskerne
7 Esslöffel Sonnenblumenkerne
18 Nori-Blätter zur Herstellung von Salat Warps
500g Champignon-Pilze
2 Esslöffel gemischte getrocknete italienische Kräuter

6 Zucchini
2 Knollen Fenchel
3 Bund frisches Basilikum
3 Bund Petersilie
4 Bund frischer Schnittlauch
2 Bund frischer Dill

25 Zitronen
2 Limetten
1 Flasche Bio-Apfelessig
1 Esslöffel Mandeln
1 Esslöffel Kokos-Aminos (optional)
170g Kichererbse, gekocht
200g trockener weißer oder brauner Reis
2 Esslöffel Reisessig (optional)
250g Spargel
1/2 Lauch

260g grüne Erbsen, gefroren
1 Brokkoli
180g Oliven
30g Radieschen
130g Artischockenherzen



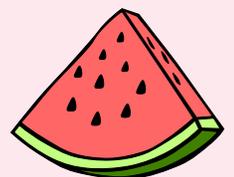
1 Aubergine
3 große Salatgurken
1 Rote Beete
8 Walnusshälften
3 Esslöffel Rosinen
220g frische oder gefrorene Mango
220g frische oder gefrorene Ananas
400g gefrorene Erdbeeren

6 Bananen
1 Orange
1 reife Birne
1 großer Apfel

30 mittelgroße Bio-Kartoffeln
5 große weiße, orange oder lila Süßkartoffeln

Lunch Option 1

2 große 12-15kg Wassermelonen
2 große reife Honigmelonen
5 reife Bananen
1 kg Erdbeeren
1 reife Papaya
1 reife Ananas
2-3 Mangos
6 reife Honigmelonen
1 große Papaya



Shopping List

- 15 Köpfe Staudensellerie
- 1x 5kg Schachtel Medjool-Datteln (spart Geld und man hat noch welche für danach)
- 5 Handvoll Spinat
- 12 Blätter Mangold
- 5 Blätter Regenbogenmangold
- 10 Blätter Grünkohl
- Eine Handvoll Ingwer
- 7 x große Schüsseln mit Blattgemüse (etwa 14 Salatköpfe wie Römersalat, Kopfsalat, Eskariol, Frisee, Chicorée, Rucola...)
- 7 Avocados
- 1 Packung Brokkoli Sprossen
- Eine Handvoll getrocknete Algen (optional)
- 14 Karotten
- 1 Esslöffel schwarze Sesamkörner
- 140g weiße Sesamkörner
- 4 große reife Tomaten
- 2 kg Kirschtomaten
- 13 Esslöffel Kürbiskerne
- 7 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 18 Nori Blätter zur Herstellung von Salatwickeln
- 500 g Champignons
- 2 Esslöffel gemischte getrocknete italienische Kräuter
- 6 Zucchini
- 2 Fenchel
- 3 Sträuße frisches Basilikum
- 3 Bund Petersilie
- 4 Bund frischer Schnittlauch 2 Bund frischer Dill
- 25 Zitronen
- 2 Limetten
- 1 Flasche Bio-Apfelessig
- 1 Esslöffel Mandeln
- 1 Esslöffel Kokos-Aminos (optional)
- 170g Kichererbsen, gekocht
- 200g trockener weißer oder brauner Reis
- 2 Esslöffel Reisessig (optional)
- 250g Spargel
- 1/2 Lauch
- 260g grüne Erbsen, gefroren
- 1 Brokkoli



IT'S DATE O'CLOCK

- 180g Oliven
- 30g Radieschen
- 130g Artischockenherzen
- 1 Aubergine
- 3 große Salatgurken
- 1 Rote Beete
- 8 Walnusshälften
- 3 Esslöffel Rosinen
- 220g frische oder gefrorene Mango 220g frische oder gefrorene Ananas 400g gefrorene Erdbeeren
- 6 Bananen
- 1 Orange
- 1 reife Birne
- 1 großer Apfel

- 30 mittelgroße Bio-Kartoffeln
- 5 große weiße, orange oder lila Süßkartoffeln

Lunch option 2

- | | |
|---|--|
| 4 Esslöffel Kakaopulver | 2 Teelöffel Zimt |
| 2 Esslöffel geröstete Haselnüsse | 1 Esslöffel Rosinen |
| 2 Esslöffel Chiasamen | 6 Walnusshälften |
| 11 Esslöffel Kakaonibs | 500g gefrorene Mango |
| 80g Haferflocken | Kleines Stück Aloe-Vera-Gel (optional) |
| 5 Teelöffel Vanillepulver | 2 Pfirsiche |
| Extrakt | 5 Mangos (ansonsten durch Bananen ersetzen) 3 Äpfel |
| 2 Esslöffel gepuffter Buchweizen | 1 Zitrone |
| 2 Esslöffel gepuffte Quinoa | 400g gefrorene Erdbeeren 200g frische Erdbeeren 22 gefrorene Bananen |
| 6 Esslöffel getrocknete Kokosnuss 8 Esslöffel getrocknete Maulbeeren 2 Esslöffel Hanfsamen (optional) | 5 reife Bananen |
| 1 Esslöffel Erdnussbutter | 1kg gefrorene Blaubeeren 500g frische Blaubeeren |
| 2 Esslöffel geröstete Erdnüsse | |
| 2 Stück dunkle Schokolade | |



Day 1-10 Morning Hydration



Detox Water

TIPP: Berechne dein Wasser mit Zitrone am Abend vorher zu. Dann hast du es am nächsten Morgen parat und du trinkst es, ohne überhaupt darüber nachzudenken. Außerdem hat die Zitrone somit Zeit, sich im Wasser aufzulösen. Andere Dinge, die du hinzufügen kannst, um dein morgendliches Wasser aufzupeppen:

- in Scheiben geschnittene Gurke
- 100% reiner Aloe-Vera-Saft
- frisch gepresster Ingwersaft (nur Ingwer)
- Limette
- Minze



Sellerie Saft

Zutaten

1 Kopf Staudensellerie

Im Entsafter

Eine Staudensellerie entsaften.
Im Mixer: Sellerie hacken, mit einer Tasse Wasser in den Mixer geben und cremig pürieren. Verwende einen Nussmilchbeutel und gieße den pürierten Sellerie durch den Beutel, indem du ihn mit den Händen auspresst. Voilà, der Selleriesaft ist fertig :)

Tag 1 - Überblick



OR



SNACK



Tag 1

Grüner Smoothie



Zutaten

1 Handvoll Stangensellerie
1 Bund Petersilie
2 Blätter Mangold
1 gefrorene Banane
eine Handvoll gefrorene oder
frische Ananas 250ml Wasser

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst.

Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 1 - Lunch - Option 1



Wassermelonen Mono Mahlzeit

Zutaten

Eine Halbe 12-15kg Wassermelone
Oder soviel wie du möchtest :)

Anmerkung

Die großen Wassermelonen, die ich kaufe, wiegen etwa 15 kg. Ich esse etwa die Hälfte davon zum Mittagessen. Die Wassermelone ist nach der Zitrone die basischreichste Frucht.. Sie spendet viel Flüssigkeit und ist sehr gut für den Darm. Man kann sehr viel davon essen, ohne dabei viele Kalorien zu sich zunehmen. Zudem sieht es auch optisch nach einer großen Menge aus, was das Gehirn dazu anregt, zu denken, dass man viel gegessen hat. Du fühlst dich danach ziemlich satt. Dieses Gefühl vergeht aber innerhalb von 30-60 Minuten und du wirst merken, dass dein Stuhlgang fantastisch sein wird. Melonen werden sehr schnell verdaut. Deshalb ist es sehr wichtig, sie nicht mit anderen Früchten zu kombinieren. Wenn du 2-3 Stunden nach deiner Wassermelonen Mahlzeit Hunger verspürst, würde ich ein paar Datteln essen, um bis zum Abendessen gesättigt zu sein.

Tag 1 - Lunch - Option 2

Raw Banana Oatmeal



Zutaten

80g Haferflocken
2 reife Bananen
3 Medjool-Datteln
1/2 Teelöffel Vanillepulver Extrakt

TOPPINGS

Kakao Pulver
Gepuffter Buchweizen
Gepuffte Quinoa
Banane, in Scheiben
Blaubeeren

Anleitung

1. Mische die Haferflocken mit 125ml Wasser und stelle sie dann beiseite.
2. Püriere die Bananen, die Datteln, die Vanille und 60ml Wasser zu einer cremigen Masse.
3. Vermische diese Masse gut mit den Haferflocken. Verziere das Oatmeal mit deinen Lieblingstoppings.

Notes

Wenn du zum Mittagessen auch saftige Früchte essen möchtest, esse diese etwa 30 Minuten vor dem Oatmeal. Medjool-Datteln kannst du auch danach essen.

Tag 1 - Dinner

Pilz, Tomaten & Avocado Salat



Zutaten

Salat

große Schüssel mit frischem, gewaschenem Grünzeug 180g
Champignon Pilze
300g Kirschtomaten
2 Esslöffel gemischte getrocknete italienische Kräuter eine Handvoll
Brokkoli-Sprossen
eine Handvoll Staudensellerie, kleingeschnitten
1/2 reife Avocado
8 mittelgroße Kartoffeln

Das Beste Dressing

1 rohe Zucchini
1/2 Knolle Fenchel
1/2 Bund frisches Basilikum
1/2 Bund frischer Schnittlauch
2 Esslöffel Kürbiskerne
Saft von einer Zitrone
1 Medjool Dattel
2 Esslöffel Apfelessig
60ml Wasser

Anleitung

1. Dämpfe oder koche zunächst die Kartoffeln 25 Minuten lang und stellen Sie sie dann zum Abkühlen beiseite.
2. Brate die Kirschtomaten, die Champignons und die Kräuter in einer beschichteten Pfanne für 10 Minuten bei mittlerer Hitze an.
3. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere solange, bis alles cremig ist. Das wird eine große Menge Dressing sein, ich mag meine Salate sehr cremig und das Dressing ist SO gesund!
4. Gib die Brokkoli-sprossen, die Avocado, die Pilze und die Tomaten in die Salatschüssel und LASS ES DIR. SCHMECKEN. :-)

Anmerkung

Für eine optimale Verdauung esse ich gerne zuerst den Salat und danach die Kartoffeln.

Tag 2 - Überblick



OR



SNACK



Tag 2

Grüner Smoothie



Zutaten

- 1 Handvoll Stangensellerie
- 1 Handvoll Spinat
- 2 Blätter Mangold
- 1 Handvoll gefrorene oder frische Ananas
- 1 Medjool Dattel
- 500ml Wasser

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst.

Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 2 - Lunch - Option 1



Honigmelonen Mono Mahlzeit

Zutaten

2 große reife Honigmelonen
Oder soviel wie du möchtest :

Anmerkung

Ich würde etwa 2 große Honigmelonen zum Mittagessen essen. Es ist wirklich wichtig, genug davon zu essen und so lange zu essen, bis man satt ist. Betrachte das nicht, als würdest du einen Apfel als Snack essen. Honigmelonen sind sehr gut für dein Verdauungssystem und reinigen buchstäblich alles haha. Achte nur darauf, dass du sie nicht mit anderen Früchten mischst, da Honigmelonen viel schneller verdaut werden, als die meisten anderen Früchte. Wenn du 2-3 Stunden nach deiner Melonenmahlzeit Hunger bekommst, dann esse ein paar Medjool Datteln, um bis zum Abendessen satt zu bleiben.

Tag 2 - Lunch - Option 2

Bueno Bowl



Zutaten

BUENO BOWL

- 4 gefrorene Bananen
- 3 Medjool-Datteln
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 125ml Wasser
- 1 Esslöffel Vanilleextrakt Pulver

TOPPINGS

- 2 Esslöffel geröstete Haselnüsse
- 1-2 Datteln, zerkleinert
- 2 Esslöffel Kakaonibs

Anleitung

- 1 Püriere alle Zutaten für die Bowl in einem Mixer bis du eine cremige Masse hast.
- 2 Füge die Toppings hinzu und LASS ES DIR SCHMECKEN!

Anmerkung

Wenn du nach der Bowl noch Hunger hast, esse ein paar Medjool Datteln. Von saftigen Früchten würde ich abraten, da in der Bowl geröstete Haselnüsse enthalten sind und diese in Kombination mit Früchten schwer zu verdauen sind:)

Tag 2 - Dinner



Nori Wraps & Süßkartoffeln

Anleitung

Große Schüssel mit Blattsalaten
4 große reife Tomaten
1/2 reife Avocado
1 Esslöffel Kürbiskerne
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
5 Nori Blätter um die Salat Wraps zu machen

SUN PROTECTION DRESSING

2 Karotten
Eine Handvoll Staudensellerie
1/2 Orange
1 Esslöffel Mandeln
Saft einer Zitrone
1 Esslöffel Kokosaminos (optional)
2 Esslöffel Apelessig
1 Medjool Dattel



Anleitung

1. Bereite zunächst die Süßkartoffeln zu. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: a) 20 Minuten dämpfen oder kochen, abkühlen lassen, die Schale abziehen und in einem Air Fryer für 20 Minuten bei 200 Grad backen. Vollständig abkühlen lassen. b) Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden, auf ein Blech mit Backpapier legen und für 40 Minuten bei 200 Grad backen, vollständig abkühlen lassen.
2. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere alles zu einer cremigen Masse. Vermische das Dressing dann mit den anderen Salatzutaten.
3. Ich verwende gerne Nori Blätter, um Salat Wraps zu machen. Das ist so einfach und bietet ein ganz neues Geschmackserlebnis und man kriegt zusätzliche Nährstoffe durch die Algen. Achte lediglich darauf, dass du ein scharfes Messer verwendest, wenn du die Wraps in der Mitte durchschneidest, denn anders könnte es etwas unschön aussehen.
4. Ich esse alle Nori-Wraps zuerst und meine Kartoffeln danach, wenn sie abgekühlt sind. Das ist am besten für meine Verdauung.

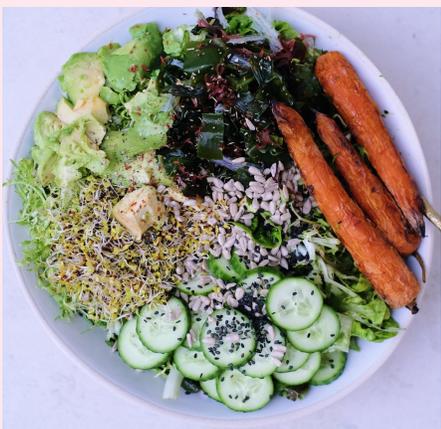
Tag 3 - Überblick



OR



SNACK



Tag 3

Grüner Smoothie



Zutaten

- 2 Handvoll Spinat
- 2 Blätter Grünkohl, ohne Strunk 1
- reife Birne
- 500ml Wasser
- 1 kleines Stück Ingwer

Steps

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst.

Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 3 - Lunch - Option 1



Bananen und Erdbeeren

Zutaten

5 reife Bananen (sie sollten gelb sein und braune Flecken haben) So viele Erdbeeren wie du möchtest

Anmerkung

Reife Bananen sind eines der absolut BESTEN Fitness Foods. Sie enthalten viel Kalium, das Wasser in die Zellen transportiert und dich schlank aussehen lässt. Wenn der Kaliumspiegel zu niedrig ist, ist der Natriumspiegel automatisch zu hoch. Dadurch siehst du aufgedunsen aus. Bananen enthalten außerdem viele Ballaststoffe, die deine gesunden Darmbakterien ernähren und deine Verdauung verbessern. Ich spreche oft über die Verdauung. Aber das liegt daran, dass du deinem Körper helfen musst, Dinge loszuwerden, um dich bestmöglich zu fühlen und in Form zu kommen. Das funktioniert durch deinen Stuhlgang, tiefes Atmen und Schwitzen. Erdbeeren sind süß, saftig, kalorienarm und enthalten eine Menge Antioxidantien.



Tag 3 - Lunch - Option 2

Erdbeer Bowl



@CarolineDeisler

Zutaten

450g gefrorene Erdbeeren
4 gefrorene Bananen
125ml Wasser
1 Teelöffel Vanille Pulver Extrakt

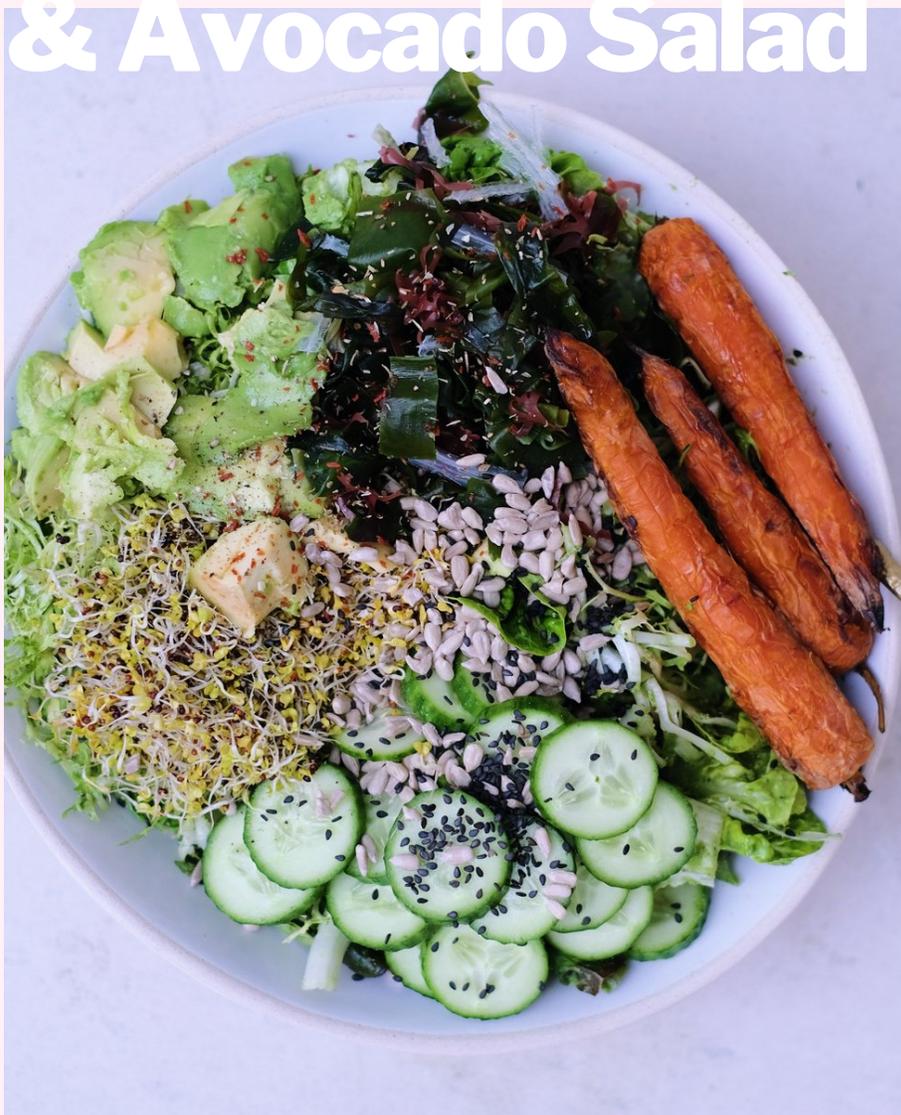
TOPPINGS
Erdbeeren
Kokosraspeln

Anleitung

- 1 Gib alle Grundzutaten in einen Mixer und püriere alles cremig.
- 2 Füge die Toppings hinzu und LASS ES DIR SCHMECKEN!

Tag 3 - Dinner

Roasted Carrot & Avocado Salad



Ingredients

SALAT

- Große Schüssel mit Blattsalaten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Avocado
- Eine Handvoll Brokkoli Sprossen
- Eine Handvoll getrocknete Algen (optional)
- 3-5 Karotten
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 1 Esslöffel schwarze Sesamkörner

HUMMUS-DRESSING

- 170g Kichererbsen, gekocht
- Eine Handvoll Staudensellerie
- 1 Bund frischer Dill
- 2 Esslöffel Sesamkörner
- Saft von 2 Zitronen
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 125ml Wasser
- Eine Prise rosa Himalayasalz

Anleitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Celsius vor. Dämpfe oder koche in der Zwischenzeit die Karotten 5-7 Minuten lang. (Du kannst diesen Schritt auch im voraus an einem Meal Prep Tag durchführen)
2. Lege die Karotten auf Backpapier und backe sie für 30 Minuten. Lass sie dann vollständig auskühlen.
3. Weiche die getrockneten Algen für etwa 10 Minuten in 125ml Wasser ein, tropfe sie gut ab und voila fertig sind die Algen.
4. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie zu einer cremigen Masse.
5. Stelle deine Salatschüssel zusammen und lass es dir schmecken:) Die Kombination aus
6. gebackenen Karotten und gekühlter, reifer Avocado ist himmlisch! Außerdem wird das Vitamin E in Karotten besser aufgenommen, wenn man sie mit einer gesunden Fettquelle isst.



Tag 4 - Überblick



OR



SNACK



Tag 4

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter Grünkohl, ohne Strunk
1/2 Knolle Fenchel
2 Stangen Staudensellerie
Saft von 2 Limetten
500ml Wasser
2 gefrorene Bananen

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst. Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 4 - Lunch - Option 1



Wassermelone oder jede Frucht deiner Wahl!

Zutaten

Eine Halbe 12-15kg Wassermelone Oder
soviel wie du möchtest :)

Anmerkung

Es ist Wassermelonen Saison, das sollten wir
ausnutzen! Wenn du Lust auf eine andere
Obstsorte hast, dann nur zu. Mangos, Pfirsiche,
Ananas - sie sind alle so lecker. Wenn du Früchte
kombinieren möchtest, achte nur darauf, dass du
zuerst die Wassermelone isst und dann mindestens
30 Minuten wartest, bevor du eine andere Frucht
isst:)



Tag 4 - Lunch - Option 2



Mango Chia Seed Pudding

Zutaten

2 Esslöffel Chiasamen
2 reife Bananen
3 Medjool Datteln
1 Teelöffel Vanillepulver Extrakt
165g Mango

TOPPINGS

1 Medjool Dattel, zerkleinert
Eine Handvoll Blaubeeren
2 Esslöffel getrocknete Kokosnuss
2 Esslöffel getrocknete Maulbeeren
(im Gefrierschrank aufbewahren,
damit sie besonders crunchy sind)

Anleitung

1. Weiche zunächst die Chiasamen in 125ml Wasser ein. Rühre gut um. Nach 10 Minuten haben die Samen die Konsistenz eines Gelees.
2. Gib die Bananen, Datteln und Vanille in einen Mixer und püriere alles zu einer cremigen Masse. Vermische in einer Schüssel oder einem Glas die Bananen-Vanille-Creme mit den Chiasamen.
3. Püriere anschließend die Mango zusammen mit etwa 60ml Wassers in einen Mixer zu einer Creme. Gieße diese Mangocreme dann über die Chiasamen-Bananen-Mix.
4. Streue die Toppings auf den Pudding und lass es dir schmecken! :)

Notes

Falls du danach noch Hunger hast, nasche ein paar Medjool Datteln, um bis zum Dinner satt zu bleiben.

Tag 4 - Dinner



NORI WRAPS & POTATOES

Zutaten

SALAT

- Große Schüssel mit Blattsalaten
- 150g Kirschtomaten
- 1/2 reife Avocado
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 5 Nori Blätter zur Herstellung der Wraps

10 kleine/mittlere Kartoffeln

DETOX DRESSING

- 1 Zucchini, roh
- Eine Handvoll Staudensellerie
- Saft einer Zitrone
- 1 Medjool Dattel
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1/2 Bund frisches Basilikum
- 1/2 Bund frischer Schnittlauch

Anleitung

1. Bereite zunächst die Kartoffeln zu. Dämpfe oder koche diese für 20 Minuten.
2. Backe sie dann in einem Air Fryer für 20 Minuten bei 200 Grad ODER auf einem Blech mit Backpapier für 30 Minuten bei 200 Grad. Lass die Kartoffeln abkühlen.
3. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere alles cremig. Vermische das Dressing mit den anderen Salatzutaten.
4. Fülle die Nori Blätter mit der cremigen Salatmischung, wickle sie zusammen und lass es dir schmecken.
5. Ich esse gerne zuerst den Salat / die Nori Wraps und dann meine Kartoffeln. Schäle die Kartoffeln ruhig, die Schale kann für manche Menschen schwer verdaulich sein:)

Tag 5 - Überblick



OR



OR



SNACK



Tag 5

Grüner Smoothie



Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 1/3 einer großen Gurke
- 2 Blätter Mangold
- 2 Medjool Datteln
- 500ml Wasser
- Saft einer Zitrone

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst.

Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 5 - Lunch - Option 1



FRUIT MEAL

Zutaten

1 reife Papaya
1 reife Ananas
2-3 Mangos

Anmerkung

Papaya und Ananas sind beide sehr reich an Enzymen und Antioxidantien. Ich würde zuerst die Papaya essen, dann die Ananas und dann die Mango. Achte darauf, dass du solange isst, bis du völlig satt bist. Wenn du etwas später immer noch Hunger hast, hol dir ein paar Medjool Datteln.

Du kannst auch jederzeit eine saftige Wassermelone oder Honigmelone als Mono Meal essen. Achte nur darauf, dass du wirklich genug davon isst und es nicht so betrachtest, als würdest du nur einen Apfel als Snack essen :)

Tag 5 - Lunch - Option 2

Blueberry Nice Cream



Zutaten

BASE

3 gefrorene Bananen
2 Medjool Datteln
380g gefrorene
Blaubeeren
125ml Wasser

TOPPINGS:

190g Blaubeeren
3 Esslöffel Kakaonibs
3 Esslöffel getrocknete
Kokosnuss

Anleitung

1. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles cremig.
2. Gib die Blaubeeren in eine Schüssel oder ein Glas, verteile die Nice Cream darüber und garniere mit weiteren Blaubeeren, Kakaonibs und getrockneter Kokosnuss.
SO LECKER!!

Tag 5 - Lunch - Option 3



MANGO BLUEBERRY BOWL

Zutaten

BASE

3 gefrorene Bananen
170g gefrorene Mango
2 Medjool Datteln
125ml Wasser

190g gefrorene Blaubeeren

TOPPINGS:

2 Esslöffel getrocknete
Maulbeeren
2 Esslöffel Kakaonibs

Anleitung

- 1** Gib alle alle Grundzutaten außer den Blaubeeren in einen Mixer und püriere alles zu einer cremigen Masse.
- 2** Gib die Hälfte dieser Mischung in eine Schüssel.
- 3** Gib die gefrorenen Blaubeeren zum Rest der Mischung in den Mixer und püriere bis alles cremig ist. Gib dann die Blaubeercreme ebenfalls in die Schüssel und garniere mit gefrorenen getrockneten Maulbeeren, Kakaonibs und anderen Toppings nach Belieben. Ich habe hier auch einige gefriergetrocknete Himbeeren verwendet, die dem Ganzen einen schönen Crunch verleihen. Aber das ist kein Muss, denn sie sind oft schwer zu bekommen.

Tag 5 - Dinner



Antioxidant Salad

Zutaten

SALAT

Große Schüssel mit bitterem Grün
(Endivien, Frisée, Chicorée, Rucola)
3 Stangen Staudensellerie, geschnitten
1 Rote Bete, geraspelt
2 Karotten, geraspelt oder geschält
(Julienne)
1 großer Apfel, gewürfelt
8 Walnushälften
3 Esslöffel Rosinen

GARTENDRESSING

1 rohe Zucchini
Eine Handvoll Staudensellerie
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
1/2 Bund frischer Schnittlauch
1/2 Bund frischer Dill
Saft von 1 Zitrone
1 Medjool Dattel
2 Esslöffel Apfelessig
125ml Wasser

Anleitung

1. Vermische alle Salatzutaten gut miteinander.
2. Gib die Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere alles cremig. Gieße das Dressing über den Salat, rühre gut um und lass es dir schmecken! :)

Das sieht wie ein großer Salat aus, aber man nimmt nicht so viele Kalorien zu sich. Er ist eine großartige Geschmackskombination und ich finde, dass Apfel, Rosinen, rote Bete, Karotte und Walnuss so gut zusammenpassen. Es ist auch eine tolle Option, die man mit nicht veganen Freunden essen kann. Lasst mich wissen, wie es euch schmeckt!

Tag 6 - Überblick



OR



SNACK



Day 6

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter Grünkohl, ohne Strunk
2 Stangen Staudensellerie
150g frische oder gefrorene Mango
500ml Wasser
Ein kleines Stück Ingwer

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst.

Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 6 - Lunch - Option 1



MELON EN MONO MEAL

Zutaten

1/2 große Wassermelone
Oder 2 Honigmelonen Oder
Früchte deiner Wahl

Anmerkung

Wie schmecken dir deine Melonen Mono Mahlzeiten? :-) Denke daran, dass dies ein 10-tägiger RESET ist, d. h. wir wollen, dass dein Körper so viel wie möglich entgiftet.

Melonen sind so heilend für den Körper. Sie helfen bei der Reinigung des Dickdarms und enthalten außerdem viel Beta-Carotin, das einen natürlichen Sonnenschutz darstellt. Reife Süßigkeiten/Obst zum Mittagessen zeigen, wie einfach gesunde Ernährung an Tagen sein kann, an denen wir nicht viel Zeit haben, oder? Ich bin immer der Meinung, je einfacher etwas ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir es auch langfristig tun. Wenn du eine Stunde nach dem Verzehr der Melonen Hunger verspürst, greife zu ein paar Medjool Datteln. Achte nur darauf, dass du eine Stunde wartest, damit die Melonen richtig verdaut werden können.

Tag 6 - Lunch - Option 2



MANGO NICE CREAM BOWL

Zutaten

BASE

500g gefrorene Mango
1 gefrorene Banane
Kleines Stück Aloe-Vera-Gel
(optional)
125ml Wasser

TOPPINGS

In Scheiben geschnittene Pfirsiche
Mango, Beeren
Hanfsamen (optional)

Zubereitung

1. Gib alle BASE in einen Mixer und püriere alles cremig. Es wird ein paar Minuten dauern, bis du eine cremige Konsistenz hast :)
2. Gib die Nice Cream in eine Schüssel, füge deine Lieblingstoppings hinzu und GENIESSE deinen Lunch! So einfach und leicht, das perfekte Sommermittagessen.

Tag 6 - Dinner



Avocado Sushi

Zutaten

- 190g gekochter weißer oder brauner Reis (das entspricht etwa 110g ungekochter Reis)
- 2 Esslöffel Reisessig (optional)
- 2 Avocados
- 1 große Salatgurke
- 1/2 Tasse Sesamsamen
- 3 Nori-Blätter

Zubereitung

- 1** Koche zunächst den Reis nach der Packungsanleitung. Sobald der Reis gekocht und abgekühlt ist, füge 2 Esslöffel Reisessig hinzu, um ihm einen zusätzlichen Geschmack zu verleihen. Du kannst diesen Schritt auch schon am Vortag tun. Wenn du gekochten Reis im Kühlschrank hast, kannst du damit schnell verschiedene Gerichte zusammenstellen.
- 2** Schneide die Gurke in lange Streifen oder verwende einen Julienneschäler. Schneide die Avocado in Scheiben. Wenn du abnehmen willst, würde ich nur eine Avocado und mehr Gurken verwenden.
- 3** Nimm ein Nori-Blatt und verteile gleichmäßig ca. 60g vom gekochten Reis darauf. Gib die Gurke und Avocado dazu. Rolle das Blatt mit feuchten Händen und drücke die Form dann mit deinen Händen fest. Stelle die erste Rolle zur Seite, während du die anderen 2 Rollen machst. Schneide dann die Rollen mit einem scharfen Messer in Stücke.
- 4**

Ich liebe es, jedes Stück in Sesam zu dippen und verwende keine Sojasauce. LASS ES DIR SCHMECKEN!! Ich liebe diese Rollen!! So lecker und sättigend.

HEALTHY

Heute wäre der perfekte Abend, um essen zu gehen!! Ich liebe Sushi-Abende, nur die Sojasauce sollte man weglassen, da sie sehr viel Natrium enthält und so während einer Entgiftungskur nicht ideal ist.

Tag 7 - Überblick



OR



SNACK



Tag 7

Grüner Smoothie



Zutaten

3 Blätter Mangold
1 Bund Petersilie
200g frische oder gefrorene Ananas
1 gefrorene Banane
Ein kleines Stück Ingwer
Saft einer Zitrone
500ml Wasser

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst.

Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 7 - Lunch - Option 1



FRUIT MEAL

Zutaten

1 große Papaya
Oder die Früchte deiner Wahl

30 Minuten später: 10 Medjool
Datteln

Anmerkung

Du kannst die Früchte aus dem Reset Plan jederzeit durch deine Lieblingsfrüchte ersetzen. Die Datteln würde ich allerdings nicht weglassen, denn sie helfen dir wirklich, kein Verlangen nach Süßigkeiten zu haben. Ich esse etwa 10-15 Medjool-Datteln pro Tag. Versuche, auf deinen Körper zu hören, wie viele du brauchst, um dich satt zu fühlen. Mach dir keine Gedanken über die Kalorien in Datteln. Du wirst automatisch weniger Heißhunger haben, wodurch du später weniger Kalorien zu dir nehmen musst :-)



Tag 7 - Lunch - Option 2

Snickers Bowl



Zutaten

BASE

3 gefrorene Bananen
1 Esslöffel Erdnussbutter
125ml Wasser

TOPPINGS

2 Esslöffel geröstete Erdnüsse
2 Stück dunkle Schokolade
2 Esslöffel Karamellsoße (6 Medjool-Datteln, 125ml Wasser, 1/2 Teelöffel Vanillepulver Extrakt)
1 Esslöffel Kakaopulver
2 Esslöffel Kakaonibs

Anleitung

1. Bereite zunächst die Karamellsauce zu. Gib die Datteln, das Wasser und die Vanille in einen Mixer und püriere alles cremig. Stelle die Soße dann beiseite.
2. Gib die gefrorene Bananen, die Erdnussbutter und das Wasser in den Mixer geben und püriere ebenfalls alles cremig.
3. Gib diese Creme in eine Schüssel, verteile die Toppings darauf und GENIESSE DEINE BOWL!

Dieses Rezept ist SO LECKER, dass es sich wie eine Süßigkeit anfühlt, obwohl es zu 100 % gesund und gut für dich ist:-)



SNACK

Tag 7 - Dinner



GARDEN SOUP

Zutaten

250g Spargel
 1/2 Lauch
 1 Zucchini
 130g grüne Erbsen, gefroren
 1 Brokkoli
 1 Handvoll Staudensellerie
 2 Esslöffel
 Sonnenblumenkerne
 6 kleine bis mittelgroße
 Kartoffeln (optional)

Zubereitung

- 1** Dämpfe oder Koche die Kartoffeln für 25 Minuten und stelle sie zum Abkühlen beiseite.
- 2** Dämpfe das gesamte Gemüse für 10 Minuten. Lege ein paar Gemüsestücke zum Garnieren beiseite. Gib den Rest des Gemüses zusammen mit 125ml des Kochwassers in einen Mixer und püriere alles cremig.
- 3** Fülle die Suppe in eine Schüssel um, füge das restliche Gemüse, die Sonnenblumenkerne und etwas Salz und Pfeffer hinzu. ENJOYYYYY:)
- 4** Ich esse gerne zuerst die Suppe und danach die Kartoffeln, aber man kann sie auch in die Suppe mischen ODER weglassen, wenn man nicht so hungrig ist.



Tag 8 - Überblick



OR



SNACK



Tag 8

Grüner Smoothie



Zutaten

220g gefrorene Erdbeeren
1 Medjool Dattel
3 Stangen Staudensellerie
3 Blätter Grünkohl, ohne Strunk
Saft einer Zitrone
500ml Wasser

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst.

Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 8 - Lunch - Option 1



FRUIT MEAL

Zutaten

Große Platte mit Wassermelone
30-45 Minuten später:
20 Feigen ODER 10 Medjool Datteln

Anmerkung

Immer wenn ich unterwegs bin oder keine Zeit habe, etwas zuzubereiten, esse ich gerne süßes reifes Obst zum Mittagessen. Ich finde, das zeigt, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann. Wir müssen die Dinge nicht übermäßig verkomplizieren, um uns gesund und ausgewogen zu ernähren. Der Selleriesaft und der grüne Smoothie liefern das nötige Grünzeug, das süße Obst liefert den gesunden Zucker. Das Abendessen besteht aus Gemüse und Grünzeug. Einfach und vor allem nachhaltig, denn wer hat schon Zeit, ständig komplizierte Mahlzeiten zuzubereiten.

Du kannst jederzeit die Früchte aus dem Reset Plan durch deine Lieblingsfrüchte ersetzen. Egal für welche Früchte du dich entscheidest, achte darauf, dass du sie isst, wenn sie reif und saftig sind, denn dann sind sie am besten verdaulich :)

Tag 8 - Lunch - option 2



RAW APPLE PORRIDGE

Zutaten

BASE:

2-3 Äpfel
2 Medjool Datteln
Saft von einer Zitrone
1 Teelöffel Vanilleextrakt
Pulver 1 Teelöffel Zimt

TOPPINGS

1 Esslöffel Rosinen
1 Teelöffel Zimt
6 Walnusshälften 80g
Blaubeeren

Anleitung

- 1** Gib alle Grundzutaten in einen Mixer und püriere alles grob.
- 2** Gib die Mischung in eine Schüssel und füge die Toppings hinzu und LASS ES DIR SCHMECKEN!
In 2 Minuten fertig und so lecker!



SNACK

Tag 8 - Dinner

Protein Salad



Zutaten

Große Schüssel mit Blattsalaten
130g grüne Erbsen, aufgetaut
2 Esslöffel Sonnenblumenkerne
90g Oliven
30g Radieschen, in Scheiben geschnitten
5 Nori Blätter
6 kleine bis mittlere Kartoffeln

DRESSING

1 große Salatgurke
1 Bund frischer Dill
1 Bund frischer Schnittlauch
1 Medjool Dattel
1 Teelöffel Bio-Zitronenschale
Saft von 1 Zitrone
2 Esslöffel Kürbiskerne

Zubereitung

1. Bereite zunächst die Kartoffeln zu. Dämpfe oder koche sie zuerst für 20 Minuten. Backe sie anschließend für 20 Minuten im Air Fryer bei 200 Grad ODER auf Backpapier für 30 Minuten bei 200 Grad. Lass die Kartoffeln danach auskühlen.
2. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer püriere alles cremig. Vermische das Dressing mit allen anderen Salatzutaten.
3. Fülle die Nori Blätter mit der Salatmischung, wickle sie zusammen und lass es dir schmecken!

Ich esse gerne zuerst den Salat / die Nori Wraps und dann meine Kartoffeln. Du kannst die Kartoffeln auch gerne schälen, die Schale kann für manche Menschen schwer verdaulich sein :)



POTATOES

Tag 9 - Überblick



OR



SNACK



Day 9

Green Smoothie



Zutaten

1/2 Knolle Fenchel
2 Handvoll Spinat
Saft von zwei Zitronen
150g frische oder gefrorene
Mango
500ml Wasser

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst.

Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 9 - Lunch - Option 1



MELONEN MONO MEAL

Zutaten

1/2 große Wassermelone (Ich kaufe immer Melonen, die ca. 12kg wiegen) Oder 2 saftige Honigmelonen

Anmerkung

Wenn du eine Stunde nach dem Verzehr der Melonen Hunger verspürst, iss ein paar Medjool Datteln. Achte nur darauf, dass du eine Stunde verstreichen lässt, damit die Melonen richtig verdaut werden können.



Tag 9 - Lunch - Option 2



BANANEN KARAMELL BOWL

Zutaten

BASE

4 gefrorene Bananen
1 Esslöffel Vanillepulver
Extrakt
125ml Wasser

TOPPINGS

Dattel Karamell Sauce
(6 Medjool-Datteln, 125ml
Wasser 1/2 Teelöffel
Vanillepulver Extrakt)
Getrocknete Maulbeeren, im
Gefrierschrank aufbewahren,
damit sie besonders crunchy
sind
2 Esslöffel Kakaonibs

Zubereitung

- 1 Breite zunächst die Karamellsauce zu. Gib die Datteln, 125ml Wasser und die Vanille in einen Mixer und püriere alles zu einer cremigen Masse. Fülle diese Mischung in eine Schüssel um und stelle sie beiseite.
- 2 Gib alle Grundzutaten in den Mixer und püriere alles cremig. Fülle die Nice Cream in eine Schüssel und füge die Karamellsauce, die Maulbeeren und die Kakaonibs hinzu. ENJOYYYYY!! So lecker und erfrischend.

Tag 9 - Dinner



Zutaten

große Schüssel mit Blattsalaten (Rucola passt sehr gut dazu)
 150 - 300g Kirschtomaten
 1 reife Avocado
 90g Oliven
 130g Artischockenherzen
 1 Aubergine
 2 große weiße, orange oder lila Süßkartoffeln

DAS BESTE DRESSING

1 rohe Zucchini
 1/2 Bund Basilikum
 1/2 Bund Schnittlauch
 2 Esslöffel Kürbiskerne
 1 Handvoll Staudensellerie
 Saft von einer Zitrone
 2 Esslöffel Apfelessig
 1 Medjool Dattel
 60ml Wasser

Zubereitung

1. Bereite zunächst die Süßkartoffeln zu. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: a) 20 Minuten dämpfen oder kochen, abkühlen lassen, die Schale abziehen und in einem Air Fryer für 20 Minuten bei 200 Grad backen. Vollständig abkühlen lassen. b) Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden, auf ein Blech mit Backpapier legen und für 40 Minuten bei 200 Grad backen. Vollständig abkühlen lassen.
2. Dämpfe die Aubergine für 10 Minuten. Lass sie abkühlen und backe sie dann für 10 Minuten im Air Fryer bei 200 Grad oder im Backofen (auf Backpapier) für 20 Minuten bei 200 Grad.
3. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere alles cremig.
4. Mische das Dressing unter die Blattsalate und füge alle anderen Salatzutaten hinzu. Ich esse gerne zuerst den Salat und dann die Süßkartoffeln, sobald sie abgekühlt sind. Das ist am besten für meine Verdauung, aber man kann natürlich auch alles zusammen mischen :-). ENJOY!!



Tag 10 - Überblick



OR



SNACK



Tag 10

Grüner Smoothie



Zutaten

- 3 Blätter Grünkohl, ohne Strunk
- 5 Blätter Regenbogen Mangold
- Saft einer Zitrone
- 1/3 einer großen Gurke
- 1 Handvoll gefrorene Erdbeeren
- 1 frische oder gefrorene Banane
- 500ml Wasser

Anleitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles, bis du eine cremige Masse hast.

Anmerkung

Nachdem du deinen grünen Smoothie getrunken hast, warte mindestens 30 Minuten, bevor du den zweiten Teil deines Mittagessens zu dir nimmst.

Wahrscheinlich hättest du das von Natur aus getan, da du dich nach dem Trinken des Smoothies satt fühlst. Aber ich wollte dich darauf hinweisen, dass deine Verdauung viel besser ist, wenn du den Smoothie nicht direkt vor dem Essen trinkst.

Ich liebe Intervall Fasten und trinke meinen Smoothie nach dem Training gegen 12/1 Uhr Mittags. Du kannst ihn aber auch am Morgen trinken. Je nachdem, was besser in deinen Zeitplan passt :)

Tag 10 - Lunch - Option 1



FRUIT MEAL

Zutaten

2 saftige Honigmelonen
ODER 20 Feigen

Anmerkung

Achte bei Melonen Mono Mahlzeiten unbedingt darauf, dass du genug isst. Es ist völlig normal, sich danach ziemlich voll zu fühlen und es wird schnell vorbeigehen. Dein Stuhlgang wird GANZ TOLL sein, was genau das ist, was du bei einem Reset willst. Denn den Körper zu entgiften bedeutet, so viele Giftstoffe wie möglich loszuwerden. Der Verzehr einer einfachen Melonen Mono Mahlzeit hilft definitiv dabei. Wenn du 1 bis 2 Stunden später Hunger hast, greif zu ein paar Datteln, um bis zum Abendessen satt zu bleiben.

Wenn bei dir gerade Feigensaison ist, sollten Sie das unbedingt ausnutzen und eine köstliche Monomahlzeit mit süßen, reifen Feigen zu dir nehmen. Feigen gehören zu meinen drei Lieblingsfrüchten, neben Datteln und Melonen :-). Wir haben hier auf Ibiza zwei Feigenbäume und ich freue mich schon sehr darauf, bald meine eigenen zu essen, haha.



Tag 10 - Lunch - Option 2



BANANA BLUEBERRY BOWL

Zutaten

BASE

3 gefrorene Bananen
2 Medjool Datteln
300g gefrorene Blaubeeren
(oder 2 Päckchen gefrorene
Drachenfrüchte)
125ml Wasser

TOPPINGS

1 Banane, in Scheiben
geschnitten
2 Esslöffel getrocknete
Maulbeeren
2 Esslöffel Kakaonibs
165g Mango

Zubereitung

- 1** Gib alle Grundzutaten in einen Mixer geben und püriere alles cremig.
- 2** Gib die Nice Cream Mischung in eine Schüssel und garniere mit den Toppings. LASS ES DIR SCHMECKEN!

PS: Ich bewahre die getrockneten Maulbeeren im Gefrierfach auf, so sind sie super crunchy und es ist wie ein schneller Granola Ersatz.

Tag 10 - Dinner



Zutaten

Große Schüssel mit Blattsalaten
150g Kirschtomaten
1 reife Avocado
1 Esslöffel Kürbiskerne
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne

5 Karotten (gebacken)

DAS BESTE DRESSING

1 rohe Zucchini
Eine Handvoll Staudensellerie
1/2 Bund frisches Basilikum
1/2 Bund frischer Schnittlauch
Saft von einer Zitrone
1 Medjool Dattel
2 Esslöffel Kürbiskerne
2 Esslöffel Apfelessig

Zubereitung

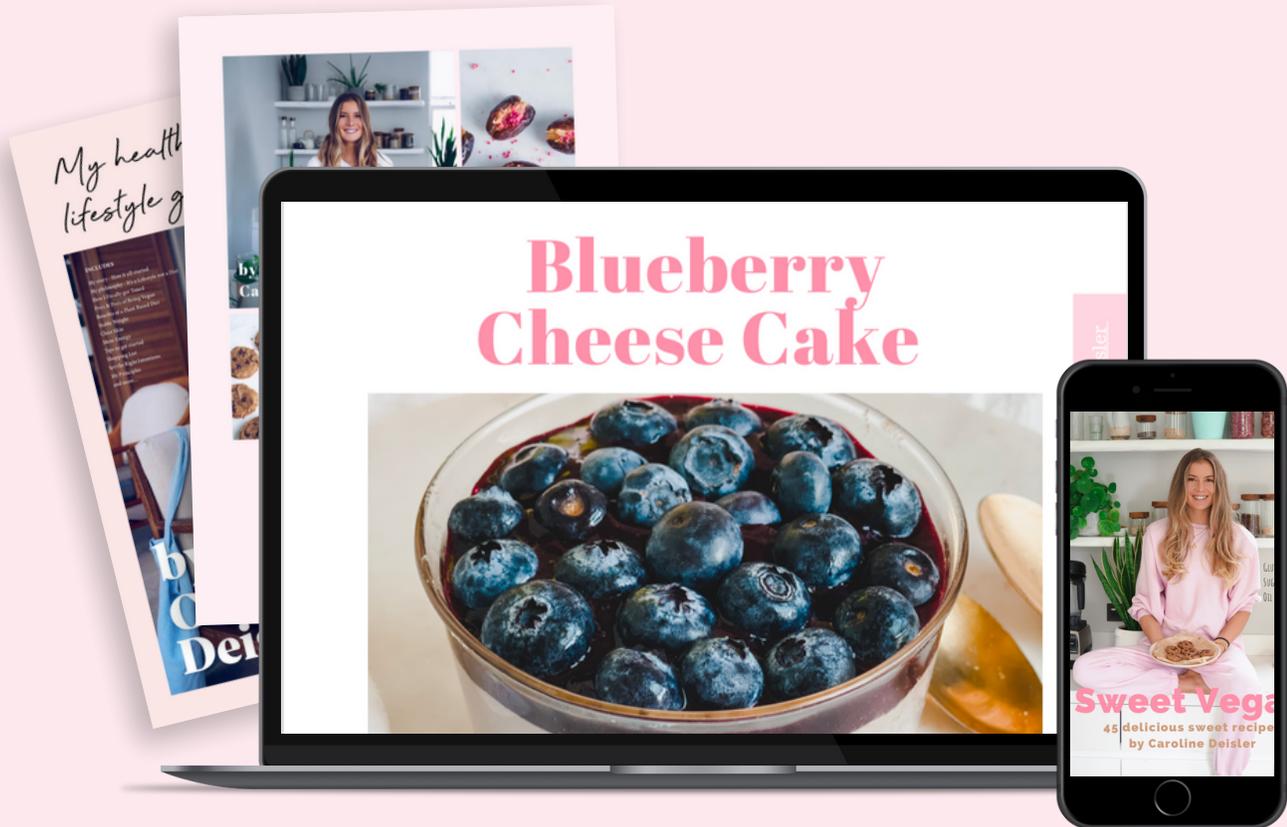
1. Dämpfe die Karotten für 10 Minuten. Gib sie dann für 20 Minuten bei 200 Grad in den Air Fryer oder backe sie für 30 Minuten bei 200 Grad auf Backpapier im Ofen. Lass sie vollständig auskühlen. Du kannst die Karotten auch am Vortag vorbereiten und eine doppelte Portion machen. Sie schmecken noch besser, wenn sie vollständig abgekühlt sind und halten sich im Kühlschrank problemlos 3-4 Tage frisch.
2. Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere alles cremig. Mische das Dressing unter den grünen Salat und füge die restlichen Salatzutaten hinzu.
3. Ich LIEBE die Kombination aus gebackenen Karotten und gekühlter reifer Avocado. EINFACH HIMMLISCH!!!



Du hast es geschafft! Wie fühlst du dich?

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





HOL DIR MEINE ANDEREN EBOOKS

KLICKE AUF DEN LINK UNTEN, UM MEINEN WINTER RESET, MEIN HEALTHY VEGAN & SWEET VEGAN KOCHBUCH SOWIE MEINEN GUIDE FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL ZU BEKOMMEN.

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



www.carolineschoice.com