

10 Tage Signature Cleanse

Mein beliebtester veganer Reset-Plan – damit du dich rundum wohlfühlst!

by Caroline Deisler


Meine liebsten einfachen und köstlichen Gerichte, die ich in meine Routine einbaue und zubereite, um die besten Ergebnisse zu erzielen und mich jeden Tag großartig zu fühlen!
@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

COPYRIGHT © 2025 CAROLINE DEISLER

Alle Informationen in diesem Plan dienen ausschließlich Bildungs- und Inspirationszwecken. Bitte wende dich an eine Arzt, wenn du Bedenken hast oder persönliche Herausforderungen angehen möchtest.


@Carolinedeisler

INHALTSVERZEICHNIS

Das Morgenritual	10
Day on a plate	12
Nährstoff Check	14
Abnehmtipps	15
Meal Prep Tipps	18
So liebe ich meine Kartoffeln zu essen	19
Wie ich das perfekte Salatdressing zubereite	20
Wie ich die perfekte Salat Bowl zubereite	21
10 Day Signature Workout Programm	22
Tägliche Checkliste	27
Einkaufsliste	28
Tag 1	32
Tag 2	40
Tag 3	48
Tag 4	55
Tag 5	62
Tag 6	69
Tag 7	76
Tag 8	84
Tag 9	90
Tag 10	97

Rezept Index

@Carolinedeisler

Tag 1

Detox Wasser
Selleriesaft
Mein Lieblings Grüner Smoothie
Frische Früchte
2 Zutaten Schoki Pudding
Medjool Datteln
Grüne Detox Suppe
Gesunde Kartoffeln

Tag 2

Detox Wasser
Selleriesaft
Mein Lieblings Grüner Smoothie 2
Frische Früchte
Bueno Oats
Medjool Datteln
Nori Wraps
Gesunde Kartoffeln

Tag 3

Detox Wasser
Selleriesaft
Mein Lieblings Grüner Smoothie 3
Frische Früchte
Caro's Müsli
Medjool Datteln
Geröstete Karotten & Avocado Salat

Tag 4

Detox Wasser
Selleriesaft
Grapefruit Kale Smoothie
Frische Früchte
Schoki Oats
Medjool Datteln
Kartoffel Brokkoli Suppe

Tag 5

Detox Wasser
Selleriesaft
Simpler Sellerie Smoothie
Frische Früchte
Mango Oats
Medjool Datteln
Caro Salat
Süßkartoffel Ecken

Tag 6

Detox Wasser
Selleriesaft
Grüner Smoothie für einen flachen Bauch
Frische Früchte
Klassischer Chia Pudding
Medjool Datteln
Caro Salat
Avocado Sushi

Tag 7

Detox Wasser
Selleriesaft
Ananas Minz Smoothie
Frische Früchte
Snickers Oats
Medjool Datteln
Glow Soup
Gesunde Kartoffeln

Tag 8

Detox Wasser
Selleriesaft
Mein Lieblings Grüner Smoothie
Frische Früchte
Schoki Chia Pudding
Medjool Datteln
Caesar Salad & Süßkartoffeln

Tag 9

Detox Wasser
Selleriesaft
Gurken Smoothie
Frische Früchte
Caramel Squares
Medjool Datteln
Pink Radicchio Salad
Gesunde Kartoffeln

Tag 10

Detox Wasser
Selleriesaft
Ananas Minz Smoothie
Frische Früchte
Hormone Balancing Porridge
Medjool Datteln
Gurkensalat
Gesunde Kartoffeln

10 TAGE SIGNATURE CLEANSE



@Carolinedeisler

shop-reset.com

NEUSTART

Genau hier und jetzt ist der perfekte Moment, um anzufangen – stell dir vor, wie großartig du dich in nur 10 Tagen fühlen wirst!

Jedes Mal, wenn ich in saftige, frische Früchte beiße, bin ich einfach nur dankbar und glücklich, meinen Körper auf diese Weise zu nähren. Ich glaube wirklich, dass wir es uns nicht unnötig kompliziert machen müssen.

Für mich bedeutet gesunde Ernährung, zurück zu den Basics zu gehen – und genau das steckt in diesem Meal-Plan: Meine liebsten Gerichte und Routinen, die ich täglich befolge, um mich rundum wohlzufühlen. Einfach umzusetzen, egal ob zu Hause oder unterwegs!

Wenn du an einem der Tage lieber viel frisches Obst zum Mittagessen genießen möchtest, dann mach das!
Achte nur darauf, wirklich genug zu essen, da Früchte viel Wasser enthalten und von Natur aus kalorienärmer sind als viele andere Lebensmittel.

Meine Lieblingsfrüchte sind: Orangen, Papaya, Kaki, Melonen, Mangos, Feigen und Medjool-Datteln.



@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

DAS MORGENRITUAL

Ein paar tägliche Basics



1

Die ersten Stunden nach dem Aufwachen sind ideal, um deinen Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Trinke 1–1,5 Liter Wasser. Für einen zusätzlichen Frischekick kannst du frisch gepressten Zitronensaft hinzufügen. Wenn du einen Entsafter hast, bereite reinen Ingwersaft zu und mische ein bisschen davon dazu.

2

Als Nächstes solltest du etwa 500 ml frischen Selleriesaft trinken. Ich trinke meinen irgendwann zwischen 7 und 10 Uhr. Es gibt keinen festen Zeitplan – trinke ihn einfach so, wie es am besten in deinen Alltag passt. Wichtig ist nur, dass du den Selleriesaft vor allem anderen zu dir nimmst. So kann dein Körper ihn optimal aufnehmen und du wirst die besten Vorteile daraus ziehen.

3

Jetzt ist es Zeit, deinen Körper in Schwung zu bringen und dich zu bewegen! Mach einen Morgenspaziergang, genieße die frische Luft und Sonnenlicht oder probiere einen meiner Morning Flows aus, um sanft in den Tag zu starten. Danach wirst du dich sowohl körperlich als auch mental viel besser fühlen!

4

Als Nächstes ist es entweder Zeit für dein Workout oder du genießt zuerst einen grünen Smoothie und etwas Obst. Seit ich Mama bin, esse ich gerne eine Kleinigkeit, bevor ich mit dem Workout starte. Meine typische Routine sieht so aus: Wasser, Selleriesaft, Spaziergang, grüner Smoothie, Workout, Obst, Lunch, Datteln ...

5

Nach dem Workout
ist Zeit zum Mittagessen!



@Carolinedeisler

DAY ON A PLATE

Mein 10-Tage Signature Reset enthält drei Rezepte pro Tag – insgesamt 30 gesunde, vegane Rezepte, die auf meinen persönlichen Ernährungsgrundsätzen basieren: vegan, ohne raffinierten Zucker und glutenfrei.

Jedes Rezept ist für eine Portion ausgelegt und basiert darauf, wie viel ich persönlich esse. Wenn du mehr brauchst, füge einfach so viel hinzu, wie sich für dich gut anfühlt. Dieser Lebensstil bedeutet, in Fülle zu essen – und sich niemals einzuschränken.

Du kannst optional intermittierend fasten, indem du morgens nur den Selleriesaft trinkst und deinen grünen Smoothie sowie dein Obst erst nach dem Workout zu dir nimmst. Es ist aber absolut nicht nötig zu fasten, um die besten Ergebnisse zu erzielen, denn du wirst dich so oder so großartig fühlen. Ich persönlich esse meistens von 19 Uhr bis 9 Uhr am nächsten Morgen nichts, aber das passiert eher intuitiv, ohne dass ich bewusst ans Fasten denke.

Unsere Abendessen sind eher herzhaft und reich an Gemüse, während das Mittagessen süß ist und sich stärker auf roh-vegane Rezepte und frisches Obst konzentriert. Die „Light-to-Heavy“-Methode funktioniert hervorragend für eine optimale Verdauung – und wenn du tagsüber deine Lust auf Süßes stillst, gerätst du abends gar nicht erst in Versuchung, zu Zucker oder Desserts zu greifen.

Nun zur Einkaufsliste! Ich habe eine ausführliche Liste für die gesamten 10 Tage zusammengestellt, damit es für dich so einfach wie möglich ist. Einzige Empfehlung: Besorge das Blattgemüse alle paar Tage frisch, da es nicht lange haltbar ist.

Wenn ein oder zwei Rezepte zu deinen Favoriten werden, dann mach sie ruhig öfter! Ich selbst esse manchmal mehrere Tage hintereinander dasselbe – völlig okay, solange es für dich passt. Das Wichtigste ist, dass es für DICH einfach und angenehm bleibt.
All meine Rezepte sind schnell & unkompliziert mit einfachen, vollwertigen Zutaten . Für mich muss gesunde Ernährung leicht umsetzbar sein und es muss Spaß machen – nur so bleibt man langfristig am Ball.
Und noch ein kleiner Tipp für besseren Schlaf: Versuche, mindestens zwei Stunden zwischen Abendessen und Schlafengehen vergehen zu lassen. So hat dein Körper genug Zeit, das Essen zu verdauen, bevor du ins Bett gehst.

NÄHRSTOFF-CHECK

@Carolinedeisler

PROTEIN

Du wirst jede Menge Proteine aus den grünen Smoothies, Salaten, Dressings, Nüssen, Samen, Haferflocken und sogar aus Lebensmitteln wie Nori und Avocado bekommen.



KOHLEHYDRATE

Dieser Reset setzt auf vollwertige, pflanzliche Lebensmittel, die von Natur aus kalorienärmer sind als verarbeitete Produkte. Früchte, Datteln, stärkehaltige Lebensmittel, Kartoffeln und Reis sind großartige Kohlenhydrat-quellen – sie liefern viel Ballaststoffe und halten dich lange satt.

GESUNDE FETTE

Ich hole mir meine gesunden Fette lieber aus vollwertigen Lebensmitteln statt aus Ölen, weil du so auch die Ballaststoffe bekommst und dir viele extra Kalorien sparst. Avocados, Nüsse und Samen sind meine liebsten Quellen für gesunde Fette.

ABNEHMTIPPS

Wenn du diesen Reset machst, um abzunehmen, findest du hier ein paar zusätzliche Tipps, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

1. Beschränke die Menge an Datteln, die du isst.

Du kennst mich – ich liebe Medjool-Datteln und finde, sie sind der beste Snack überhaupt! Ich würde sie weiterhin empfehlen, um das Verlangen nach Süßem zu stillen. Da sie jedoch ziemlich kalorienreich sind, würde ich bei 5–10 Datteln pro Tag bleiben.

Viele der OPTION 2-Mittagsrezepte enthalten bereits Datteln, was meist schon ausreicht, um satt und zufrieden zu sein.

Falls du zusätzlich noch etwas snacken möchtest, wähle lieber kalorienärmere Lebensmittel wie Äpfel, Birnen, Orangen, Pfirsiche oder rohes Gemüse wie Karotten und Selleriesticks.



@Carolinedeisler

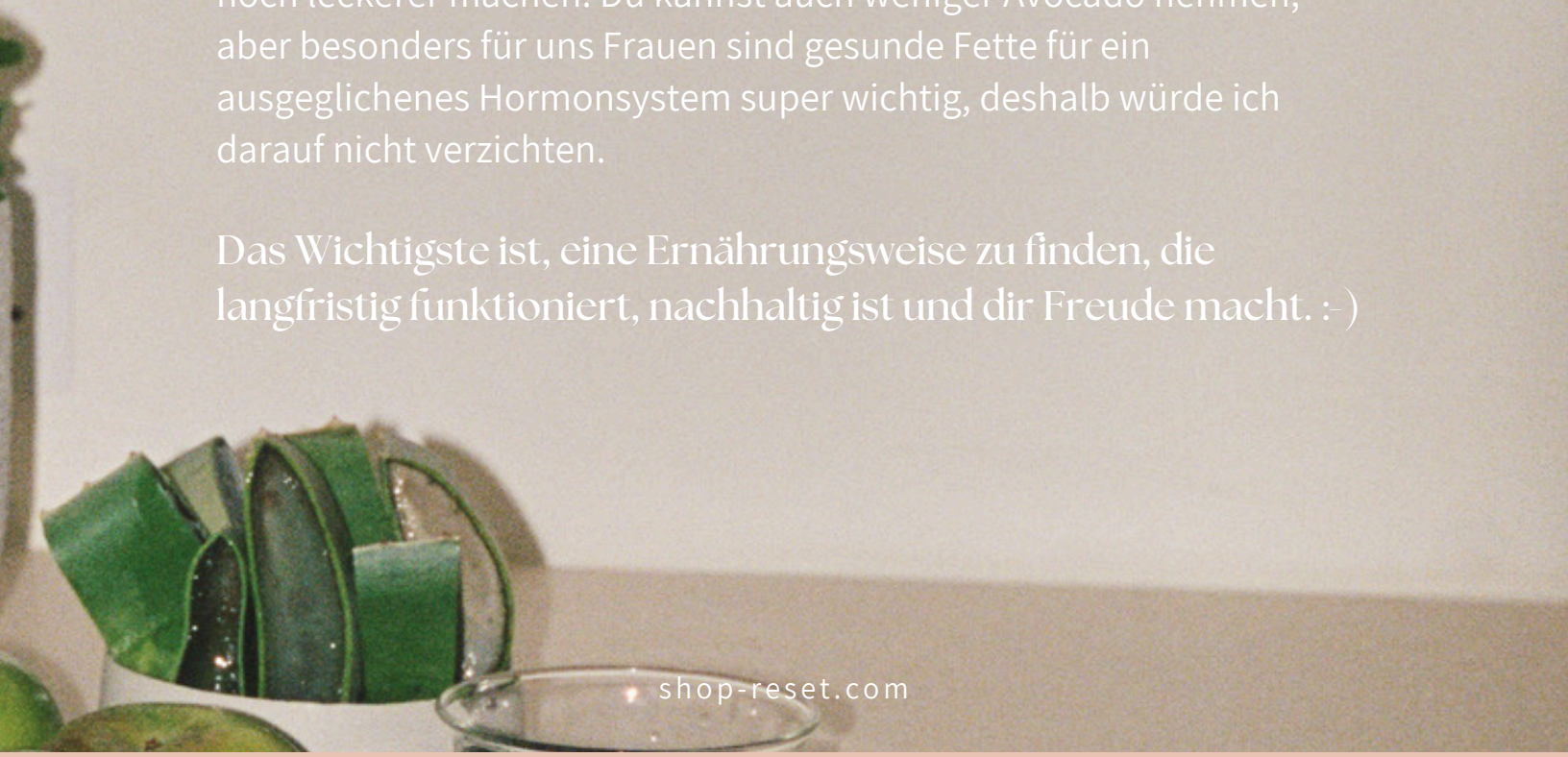
2. Entscheide dich für Lunch Option 1

Um etwas abzunehmen, empfehle ich dir LUNCH OPTION 1 – die Obst Mahlzeit. Allerdings (und das ist wichtig!): Wenn du merkst, dass dich eine große Portion saftiger Melonen allein nicht wirklich satt und zufrieden macht, dann wähle lieber LUNCH OPTION 2.
Es ist wichtiger, dass du dich wohlfühlst und satt bist.

Es gibt nicht die eine Lösung, die für alle passt, aber im Grunde geht es einfach darum, eine große Portion zu genießen, ohne viele Kalorien zu sich zu nehmen und sich dabei trotzdem sowohl satt als auch zufrieden zu fühlen.

Die meisten Rezepte sind bewusst nussfrei, damit sie leichter bekömmlich sind. Nur die Salatdressings enthalten ein paar Samen, die eine tolle Quelle für gesunde Fette sind und deine Green Bowl noch leckerer machen. Du kannst auch weniger Avocado nehmen, aber besonders für uns Frauen sind gesunde Fette für ein ausgeglichenes Hormonsystem super wichtig, deshalb würde ich darauf nicht verzichten.

Das Wichtigste ist, eine Ernährungsweise zu finden, die langfristig funktioniert, nachhaltig ist und dir Freude macht. :-)





@Carolinedeisler

Spare Zeit!
MEAL PREP TIPPS

@Carolinedeisler

Du wirst viel eher zu gesunden Mahlzeiten greifen, wenn du im Voraus planst und deine Gerichte schnell zusammenstellen kannst. So vermeidest du es, hungrig nach Hause zu kommen und aus Bequemlichkeit zu ungesunden Optionen zu greifen, anstatt ein nährstoffreiches Abendessen zuzubereiten. Aber keine Sorge, mit ein paar einfachen Tipps bist du bestens gerüstet!



KARTOFFELN & SÜSSKARTOFFELN

Du kannst wirklich alle Kartoffeln und Süßkartoffeln, die du für die 10 Tage benötigst, auf einmal kaufen und an einem kühlen, trockenen Ort lagern. Mein bester Tipp: Dämpfe deine Kartoffeln/Süßkartoffeln, lass sie abkühlen und bewahre sie 4-5 Tage im Kühlschrank auf. So kannst du sie schnell in die Heißluftfritteuse oder Ofen werfen, während du deine Bowl zubereitest. Diese 30 Minuten, die du dir jeden Tag sparst, machen einen großen Unterschied und die Zubereitung ist weniger aufwändig.



SALAT & GRÜNES FÜR SMOOTHIES

Grünes Gemüse zu waschen ist der einzige Teil des Abendessens, den ich nicht sooo gerne mache, haha! (Es sorgt immer für Unordnung in der Küche.) Am liebsten wasche ich gleich alles grüne Gemüse, das ich für die Woche gekauft habe, auf einmal und bewahre es in luftdichten Behältern auf. So habe ich es immer griffbereit und kann meinen grünen Smoothie, Salat oder das Salatdressing in nur 5 Minuten zubereiten.



SALAT DRESSING

Wie ich im vorherigen Tipp schon erwähnt habe, ist grünes Gemüse schonmal “vorzuwaschen” der erste Schritt, um Zeit zu sparen. Ich bereite auch gerne eine doppelte Portion des Salatdressings zu. Ich bewahre es in einem Glasbehälter im Kühlschrank auf und stelle es schon für den nächsten Tag bereit. Ich mache das nicht für 3-4 Tage, aber für 2 Tage funktioniert es perfekt. Es verliert zwar eine kleine Menge an Nährstoffen, weil es schon oxidiert, aber es erleichtert mir einfach das Leben.



So liebe ich Kartoffeln zu essen

NORMALE KARTOFFELN

Dämpfe oder koche die Kartoffeln für 20 Minuten, lass sie abkühlen und backe sie dann 20 Minuten bei 200 Grad in der Heißluftfritteuse. Lass sie anschließend ganz abkühlen.

Dämpfe oder koche die Kartoffeln für 20 Minuten, schneide sie in Spalten, mische italienische Kräuter dazu und backe sie 30 Minuten bei 200 Grad auf Backpapier im Ofen.

Dämpfe oder koche die Kartoffeln für 25 Minuten, lass sie abkühlen, schäle sie und genieße sie mit einer Prise rosa Himalayasalz oder getrockneten Kräutern.

SÜßKARTOFFELN

Dämpfe oder koche die Kartoffeln für 20 Minuten, lass sie abkühlen, schäle sie, schneide sie dann in 2 cm dicke Stücke und backe sie 20 Minuten bei 200 Grad Celsius in der Heißluft-fritteuse. Lass sie anschließend vollständig abkühlen.

Schäle die Süßkartoffeln, schneide sie in Stücke, leg sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backe sie 40 Minuten bei 200 Grad im Ofen. Lass sie danach vollständig abkühlen.

Wie ich das perfekte Salatdressing zubereite

@Carolinedeisler

1 BASIS



Diese Gemüsesorten eignen sich hervorragend, um deinem Dressing mehr Volumen zu verleihen, ohne dabei viele Kalorien hinzuzufügen.

Meine Favoriten sind:

- Sellerie
- Zucchini
- Fenchel

2 STAPLES



Zutaten, die jedes Dressing aufpeppen:

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

3 PROTEINE



Eine Protein- und Fettquelle hinzuzufügen macht das Dressing schön creamig!

- Kürbiskerne
- Sonnenblumen-kerne
- Sesamsamen
- Walnüsse
- Mandeln
- Cashews

Wie ich die perfekte Salat Bowl zubereite

@Carolinedeisler

1 Blattgrün

Versuche so viel verschiedenes Blattgemüse wie möglich zu integrieren.



Rucola / Rauke
Endivie | Chicorée
Batavia | Frisée
Romanasalat | Grünkohl
Babyspinat

2 VEGGIES

Füge dein Lieblingsgemüse und nicht-süßen Früchte hinzu, meine sind:



Gurke | Karotten
Tomaten | Sellerie
Zucchini, geschält und in feine Stifte geschnitten
Geriebene Rote Bete
Fein geschnittene Radieschen

3 FETTE/PROTEINE

Gesunde Fette passen perfekt zu grünen Gemüsesorten, ich liebe:



Avocado | Oliven
Kürbiskerne
Sonnenblumenkerne
Paranüsse
Walnüsse | Mandeln

4 STÄRKE

Kartoffeln nach oder zusammen mit deinem Salat zu essen, macht die Mahlzeit gehaltvoller und sättigt dich mehr.



Kartoffeln, gedämpft, gebacken oder im Airfryer
Gebackene Süßkartoffeln
Gebackene Karotten
Gebackener Kürbis



@Carolinedeisler

10 Tage Signature Workout Programm

passt perfekt zu diesem Ernährungsplan



Tag 1: 40min Full Body Sculpt
Tag 2: 30min Cellulite & Booty | 15min Stretch & Tone
Tag 3: 30min Morning Flow
Tag 4: 28min Arms & Abs
Tag 5: 28min Slim Legs & Abs
Tag 6: 12min Stretch
Tag 7: 45min Slow Burn Pilates
Tag 8: 25min Arms & Booty
Tag 9: 25min Full Body Barre
Tag 10: 30min Pilates

@Carolinedeisler



Der Workout Plan

@Carolinedeisler

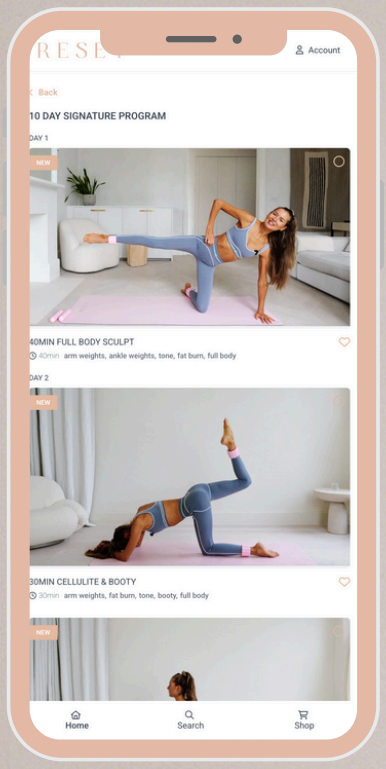
10 Tage Signature Workout Programm

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfehle ich dir sehr, mein 10-TAGE SIGNATURE WORKOUT-PROGRAMM mit diesem Ernährungsplan zu kombinieren.

Meine Workouts verbinden Pilates, Barre, Cardio und Krafttraining – doch was sie wirklich besonders machen, ist, dass sie zu 100% stressfrei sind. Wir halten den Cortisolspiegel niedrig und arbeiten im Einklang mit dem Körper, statt gegen ihn.

Du wirst dich sowohl körperlich als auch mental wirklich verwandelt fühlen – und vielleicht wird zum allerersten Mal alles mühelos fließen, ohne dass du dich so sehr anstrengen musst.

10 TAGE SIGNATURE CLEANSE



@Carolinedeisler

shop-reset.com

Hallooo Ergebnisse!

10 Tage mögen vielleicht kurz erscheinen, doch sie sind völlig ausreichend, um wirklich Ergebnisse zu erzielen – und wer weiß, vielleicht fühlst du dich am Ende so gut, dass du weiterhin genauso isst und das Ganze einfach nochmal wiederholst.

Für deine eigene Motivation: Mach ein Foto von dir am ersten Tag und halte fest, wie du dich fühlst. Lass uns sehen, wie sich das bis zum 10. Tag verändert!

Sei so detailliert wie möglich und notiere Dinge wie Schlaf, Verdauung, Stimmung, Stresslevel, Energie, Fitness, usw.!

Ich freue mich schon riesig darauf, von deinen Fortschritten zu hören!

Schick mir deine Fotos und Erfahrungen gerne per DM an @carolinedeisler & @joinreset_!

Tägliche Checkliste

@Carolinedeisler

- ☐ Tag 1
- ☐ Tag 2
- ☐ Tag 3
- ☐ Tag 4
- ☐ Tag 5
- ☐ Tag 6
- ☐ Tag 7
- ☐ Tag 8
- ☐ Tag 9
- ☐ Tag 10

Einkaufsliste

@Carolinedeisler

Gemüse und Blattgrün
17 Stangen Sellerie
4 Handvoll Grünkohl
3 Handvoll frischer Spinat
2 Blätter Mangold
2 große Schüsseln Blattsalat
7 Karotten
2 persische Gurken
3 Gurken
4 kleine Zucchini
1 Kabocha-Kürbis
2 Blumenkohl
1 Handvoll Brokkolisprossen
2 Lauchstangen
1 roter Radicchio
Ingwer

Natürliche Süße
60 Medjool-Datteln
2 EL Rosinen
½ Tafel geschmolzene Schokolade

Flüssigkeiten
4 EL Apfelessig
720ml Gemüsebrühe (natriumarm)
60ml reiner Aloe-Vera-Saft

Trockene Zutaten
240g Haferflocken
320g gekochter weißer Reis
7 Nori-Blätter

Obst
18 Zitronen
1 Grapefruit
12 Bananen
6 große, sehr reife Kakis
640g Mango
400g Ananas
1 Handvoll Erdbeeren
160g Blaubeeren
80g Bio-Trauben
Frische Früchte für 10 Mahlzeiten

Nüsse und Samen
2 EL Haselnussmus
80g geröstete Haselnüsse
80g Cashews
8 EL Kürbiskerne
3 EL Sesamsamen
2 EL geröstete Sonnenblumenkerne
2 EL Pistazien
2 EL Hanfsamen

Kräuter und Gewürze
1 Bund Basilikum
2 Bund Schnittlauch
2 Bund frischer Dill
4 EL italienische Kräuter
2 EL italienische Gewürzmischung
1 EL Zimt (optional)
1 EL Kreuzkümmel (optional)
1 TL weiße Misopaste

Milchalternativen
2 Portionen Kokosjoghurt



@Carolinedeisler

Los geht's!

Tag 1–10
DETOX-WASSER



Zutaten

4 Tassen Wasser
1 Stück frischer Ingwer
1 Zitrone, entsaftet

Zubereitung

Ingwer waschen (bei Bio-Ingwer muss die Schale nicht entfernt werden) und mit einer Reibe fein reiben. Ingwer ins Wasser geben und optional durch ein Sieb gießen, um die klitzekleinen Ingwerstückchen zu entfernen. Ich mache das nur für Peer, weil er ihn gerne cremig mag. (Männer!! haha)

Füge den Saft einer Zitrone hinzu und genieße dein Detox-Wasser!

Für mehr Abwechslung kannst Du auch Gurkenscheiben, reinen Aloe-Vera-Saft oder Grapefruitsaft hinzufügen. Am liebsten mag ich jedoch die reine Ingwer-Variante. EINFACH, LEICHT UND FUNKTIONIERT!

Tag 1–10
SELLERIESAFT



Zutaten

1-2 Stauden Sellerie

Zubereitung

Gebe den Sellerie in deinen Entsafter und voilà, der Selleriesaft ist fertig!

Sellerie ist extrem reich an Elektrolyten und Mineralstoffen. Auch wenn man es vielleicht nicht erwartet, unterstützt er den Körper dabei, Muskeln aufzubauen und gleichzeitig straff und schlank zu bleiben.
Ich kann nur empfehlen: Lass Selleriesaft bei diesem Reset auf keinen Fall weg!

Tag 1

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück





Mittagessen



Snack





Abendessen

Tag 1 – Frühstück

MEIN LIEBSTER GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten

1 Staude Sellerie
1 Handvoll Grünkohlblätter, ohne Stiel
1 Spritzer Zitronensaft
3 gefrorene Bananen
2 Tassen Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie und die solltest du unbedingt alle trinken! :-)



@Carolinedeisler

Tag 1 – Mittagessen (Option 1)
FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die Sie gerade in der Saison haben:-)

Melonen
Orangen
Frische Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – die Natur ist ein wahrer Jungbrunnen. Und das Wichtigste: Du fühlst dich so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem verspürst (vor allem, wenn du auch noch deine Datteln isst!). Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte essen) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Obstsorten.



@Carolinedeisler

Tag 1 – Mittagessen (Option 2)

SCHOKOLADENPUDDING MIT ZWEI ZUTATEN

Zutaten

6 große, superreife Kakis
2 EL Kakaopulver

Zubereitung

1. Wasche die Kakis vorsichtig. Sie sollten sehr weich und zart sein. Es gibt auch Sorten, die fester sind – ähnlich wie Äpfel.

2. Entferne den Stiel der Kaki, gib die Früchte zusammen mit dem Kakaopulver in einen Mixer und püriere alles glatt. Fertig ist dein leckerer Pudding!



@Carolinedeisler

Tag 1 – Mittagessen (Option 3)

HAFER-HASELNUSS-PROTEINBÄLLCHEN

Zutaten

9 kleine Medjool-Datteln
1 EL Haselnussbutter
1/2 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse geröstete Haselnüsse
1 EL Wasser

Zubereitung

1. Gib die entkernten Medjool-Datteln und Haselnussbutter in eine Küchenmaschine und zerkleinere alles, bis eine klebrige Paste entsteht.
2. In eine Schüssel geben und mit Haferflocken, gerösteten Haselnüssen und Wasser vermischen.
3. Forme 9 Kugeln und genieße sie sofort – oder bewahre sie bis zu 7 Tage im Kühlschrank auf. Der perfekte Snack vor oder nach dem Training.



@Carolinedeisler

Tag 1 – Snack
MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 1 – Abendessen

GRÜNE DETOX-SUPPE

Zutaten

4 mittelgroße Kartoffeln
1 Kopf Blumenkohlröschen
3 Stangen Sellerie
2 Zucchini
1 Stange Lauch
2 EL italienische Kräuter
5 Tassen Wasser
1 Handvoll frischer Spinat

BELÄGE (OPTIONAL)

Gebratene Pilze
1 EL Kokosjoghurt
1 Handvoll frische Kräuter

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Blumenkohl, den getrockneten Kräutern und 5 Tassen Wasser in einen Topf geben.
2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen.
3. Alle gekochten Gemüse, 1,5 Tassen Kochwasser und frischen Spinat in einen Mixer geben und glatt pürieren. Das restliche Kochwasser kannst du gerne aufbewahren und trinken – super nahrhaft!
4. Genieße die Suppe pur oder mit Toppings wie sautierten Pilzen, einem Löffel gekühltem Kokosjoghurt und frischen Kräutern.



@Carolinedeisler

Tag 1 – Abendessen

GESUNDE KARTOFFELN

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Ich koche oder dämpfe meine Kartoffeln gerne etwa 25 Minuten, bis sie weich sind. Dann lasse ich sie komplett abkühlen – kalte Kartoffeln sind ein kleiner Abnehmtrick, weil sich die Stärke in resistente Stärke verwandelt: gut für Darm und Figur!

2. Alternativ kannst du die Kartoffeln 15–20 Minuten dämpfen und dann weitere 15 Minuten in der Heißluftfritteuse knusprig frittieren. Beides ist super lecker – aber besonders abgekühlte, gedämpfte Kartoffeln sind extrem sättigend.

Tag 2

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



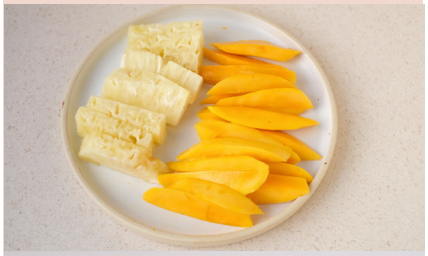
Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück





Mittagessen



Snack





Abendessen

Tag 2 – Frühstück

MEIN LIEBLINGS-GRÜNER-SMOOTHIE 2

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Staude Sellerie
1 Handvoll frischer Spinat
2 Blätter Mangold
1 Spritzer frischer Zitronensaft
2 Tassen Wasser
3 gefrorene Bananen

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren. Alles trinken, hehehe!! LECKER!!



@Carolinedeisler

Tag 2 – Mittagessen (Option 1)
FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die du gerade in der Saison findest. :-)

Melonen
Orangen
Frische Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – ein wahrer Jungbrunnen der Natur. Und das Beste: Du bist so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem hast (vor allem, wenn du auch deine Datteln isst!).
Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Sorten.



@Carolinedeisler

Tag 2 – Mittagessen (Option 3)

BUENO-HAFERFLOCKEN

Zutaten

1/2 Tasse Haferflocken
1 1/2 Tassen Wasser
1 TL Vanilleextrakt

SCHOKOSCHICHT

5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser
1 EL Rohkakaopulver
1 EL Haselnussbutter

Karamellschicht

5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser

BELAG

1/4 Tasse geröstete Haselnüsse, gehackt

Zubereitung

1. Haferflocken, Wasser und Vanille in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten köcheln lassen. Ich verwende gerne 1 1/2 Tassen Wasser, das gibt mehr Volumen und macht die Haferflocken besonders cremig! Die Haferflocken 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen, damit sie vollständig abkühlen.
2. 10 entkernte Datteln, 1 Tasse Wasser und 1 gehäuften EL Haselnussbutter in einen Mixer geben und glatt pürieren. Die Karamellschicht aus dem Mixer herausnehmen und Kakaopulver für die Schokoladenschicht in den Mixer geben.
3. Nimm ein ein Glas und schichte deine köstlichen Bueno-Haferflocken: Cremiger Haferbrei, Karamell, Haferbrei, Schokoladenschicht und garniere das Ganze mit gerösteten, gehackten Haselnüssen. SCHMECKT HIMMLISCH!



@Carolinedeisler

Tag 2 – Snack
MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 2 – Abendessen

NORI-WRAPS

Zutaten

1 große Schüssel Salatgrün
2-3 persische Gurken, in Scheiben geschnitten
1 Avocado
2 Süßkartoffeln (optional)
Nori-Blätter

CARO-DRESSING

1 kleine rohe Zucchini
2 Stangen Sellerie
1 Bund Basilikum
1 Bund Schnittlauch
1 Zitrone, entsaftet
1 EL Apfelessig
2 EL Kürbiskerne
1/2 Tasse Wasser
1 Medjool-Dattel (optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln 50 Minuten backen. Das geht auch prima im Voraus.

2. Alle Dressing-Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren. Dressing zum Gemüse geben und gut vermischen.

3. Nehmt eure Noriblätter, legt etwas Grünzeug, gebackene Süßkartoffeln und Avocado dazu und rollt alles zusammen. GENIESST ES! Ich liebe es entweder mit gebackenen Süßkartoffeln oder esse den in Noriblätter gewickelten Salat und esse danach normale Kartoffeln.



@Carolinedeisler

Tag 2 – Abendessen

GESUNDE KARTOFFELN

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Ich koche oder dämpfe meine Kartoffeln ca. 25 Minuten, bis sie weich sind, und lasse sie dann komplett abkühlen – kalte Kartoffeln sind ein kleiner Abnehmtrick, weil sich die Stärke in resistente Stärke verwandelt. Gut für Darm und Figur!

2. Alternativ kannst du sie 15–20 Minuten dämpfen und anschließend 15 Minuten in der Heißluftfritteuse knusprig backen. Beides super lecker, aber besonders abgekühlte Kartoffeln sind extrem sättigend.

Tag 3

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück





Mittagessen



Snack



Abendessen

Tag 3 – Frühstück

MEIN LIEBLINGS-GRÜNER-SMOOTHIE 3



Zutaten

3 Blätter frischer Grünkohl
1 Staude Sellerie
1 Spritzer frischer Zitronensaft
2 Tassen Wasser
2 Tassen gefrorene Mango

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren! Ich liebe es, alle grünen Zutaten für den Smoothie vorgewaschen im Kühlschrank aufzubewahren, so dauert die Zubereitung nur 2 Minuten! GENIESSEN! Hailey liebt dieses Rezept auch. :))



@Carolinedeisler

Tag 3 – Mittagessen (Option 1)
FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die du gerade in der Saison findest. :-)

Melonen
Orangen
Frische
Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – ein wahrer Jungbrunnen der Natur. Und das Beste: Du bist so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem hast (vor allem, wenn du auch deine Datteln isst!). Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Sorten.



@Carolinedeisler

Tag 3 – Mittagessen (Option 2)

CAROS MÜSLI

Zutaten

1/2 Tasse Hafer
2 EL frisch gemahlene Leinsamen
1 Tasse Wasser
2 Äpfel, gerieben
1 Apfel, gehackt
2 EL Rosinen
1 EL Mandeln, gehackt
1 Tasse Blaubeeren
1/2 Tasse Bio-Trauben, halbiert
Optional: Medjool-Datteln

Zubereitung

1. Haferflocken, gemahlene Leinsamen und Wasser in eine Schüssel geben und 30 Minuten einweichen lassen. Ideal für die Zubereitung am Vorabend.

2. Füge den geriebenen Apfel, Rosinen, Mandeln, Blaubeeren, gehackte Äpfel und Trauben hinzu. Optional kannst du auch einige Datteln hinzufügen, um das Müsli noch sättigender zu machen.



@Carolinedeisler

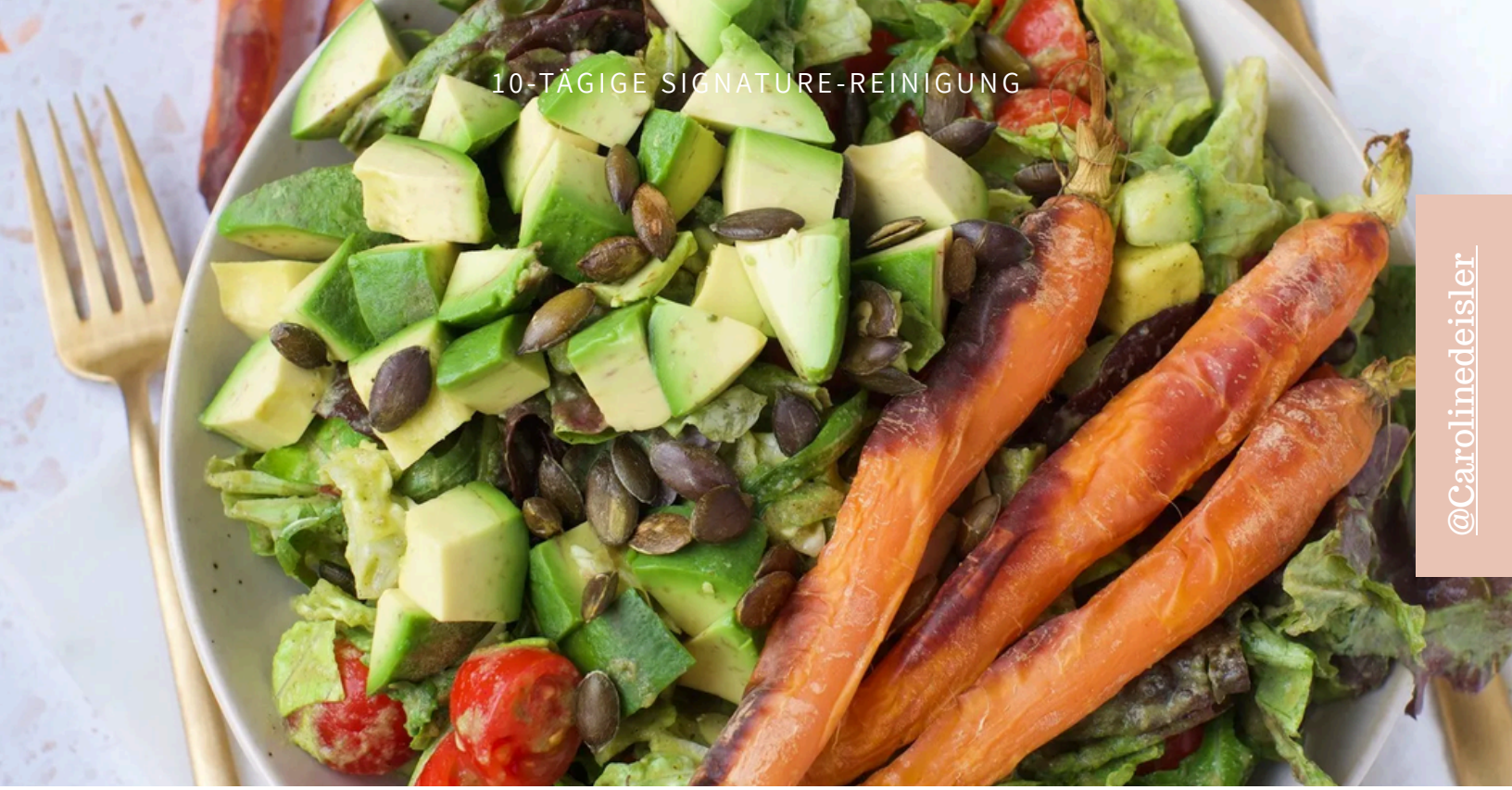
Tag 3 – Snack
MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 3 – Abendessen

GERÖSTETER KAROTTEN-AVOCADO-SALAT

Zutaten

SALAT

1 große Schüssel Salatgrün (je mehr bitteres Grün, desto besser)
1/2 Gurke
1 Avocado
1 Handvoll Brokkolisprossen
5 Karotten
1 EL Sonnenblumenkerne, geröstet

CARO-DRESSING

1 Bund frischer Dill und Schnittlauch
1 Zitrone, entsaftet
2 EL Apfelessig
1/4 Tasse Wasser
1 kleine Zucchini (roh)
2 EL Kürbiskerne

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Celsius vor. Dämpfe oder koche in der Zwischenzeit deine Karotten 5-7 Minuten lang (das kannst du auch beim Meal Prep erledigen).
2. Dann die Karotten auf Backpapier legen und 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.
3. Alle Dressing-Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und cremig mixen.
4. Den Salat zusammenstellen – und genießen!

Tag 4

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

Tag 4 – Frühstück

GRAPEFRUIT-GRÜNKOHL-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

2 Handvoll Grünkohl, gefroren oder
1 Bund Mangold
1 Banane, gefroren
1 ganze Grapefruit, geschält
1 ganze Zitrone, geschält
1 Handvoll Sellerie
3 Tassen Wasser
1 TL Spirulina

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren.



@Carolinedeisler

Tag 4 – Mittagessen (Option 1)
FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die du gerade in der Saison findest. :-)

Melonen
Orangen
Frische
Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – ein wahrer Jungbrunnen der Natur. Und das Beste: Du bist so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem hast (vor allem, wenn du auch deine Datteln isst!). Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Sorten.



@Carolinedeisler

Tag 4 – Mittagessen (Option 2)

SCHOKOLADENHAFER

Zutaten

1/2 Tasse Hafer
2 EL Chiasamen
2 EL gemahlene Leinsamen
1 1/2 Tassen Wasser

CREME

2 reife Bananen
3 Medjool-Datteln
2 EL Kakao- oder Johannisbrotpulver
1 EL Mandelbutter
1/3 Tasse Wasser

BELÄGE

1 Banane
2 EL Kakaonibs (optional)

Zubereitung

1. Haferflocken, Chiasamen, frisch gemahlene Leinsamen und Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht einweichen – eine richtig kraftvolle Kombi für deinen Darm!

2. Am nächsten Tag alle Creme-Zutaten mixen, unter die Haferflocken rühren und mit Bananenscheiben sowie optional Kakaonibs oder einem Topping deiner Wahl garnieren.



@Carolinedeisler

Tag 4 – Snack
MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 4 – Abendessen

KARTOFFEL-BROKKOLI-SUPPE

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln
2 Karotten
1 Kopf Brokkoliröschen
1 Stange Lauch
3 Stange Sellerie
3 Tassen Gemüsebrühe, natriumarm
2 EL italienisches Gewürz
Optional: Grüne Erbsen

Zubereitung

1. Kartoffeln, Karotten, Lauch und Sellerie waschen und klein schneiden (ich schäle die Kartoffeln, die Karotten lasse ich so).

2. Alles außer den Brokkoli in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe (oder Wasser) aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen.

3. Brokkoliröschen in den letzten 10 Minuten hinzufügen.

4. 1/3 der Suppe pürieren, zurück in den Topf geben und gut umrühren – so wird sie herrlich cremig. :)

Tag 5

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

Tag 5 – Frühstück

EINFACHER SELLERIE-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Kopf Sellerie
1 Zitrone, geschält
1 TL Spirulina
2 Bananen, gefroren
2 Tassen Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt rühren!



@Carolinedeisler

Tag 5 – Mittagessen (Option 1)
FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die du gerade in der Saison findest. :-)

Melonen
Orangen
Frische
Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – ein wahrer Jungbrunnen der Natur. Und das Beste: Du bist so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem hast (vor allem, wenn du auch deine Datteln isst!). Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Sorten.



@Carolinedeisler

Tag 5 – Mittagessen (Option 2)

MANGO-HAFERFLOCKEN

Zutaten

BASE

1/2 Tasse Haferflocken
2 EL Chiasamen
1 TL Vanillepulverextrakt
1/3 Tasse Kokosnussraspeln
1 Tasse Wasser

BELÄGE

1 Tasse frische Mango
3 Mango-Bliss-Balls
1 Kokosraspel

CREME

1 Tasse reife Mango
1 reife Banane

Zubereitung

1. Hafer, Chiasamen, Vanille, Kokosnuss und Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht oder einige Stunden einweichen lassen, bis eine cremige Masse entsteht.

2. Püriere due Mango und Banane, bis eine glatte Masse entsteht, und gebe diese Paste in deine Haferflockenschale.

3. Garniere die Schüssel mit frischer Mango und um dieses Rezept noch viel leckerer zu machen, kannst du noch etwas von unseren Mango Bliss Balls hinzugeben.



@Carolinedeisler

MANGO-BLISS-BÄLLCHEN

Zutaten

1/2 Tasse frische reife Mango
1/2 Tasse Haferflocken
1/4 Tasse Kokosnussraspeln
1 große Medjool-Dattel
1/2 Zitrone, entsaftet

BELÄGE

1 Kokosraspel

Zubereitung

1. Die reife Mango, Haferflocken, Datteln, Kokosnussraspeln und Zitronensaft in eine Küchenmaschine geben und gut vermischen

2. Forme mit deinen Händen Kugeln aus der Masse, rolle diese in noch mehr Kokosraspeln zur Garnitur und fertig sind deine leckeren Mango-Bliss-Balls.



@Carolinedeisler

Tag 5 – Snack
MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 5 – Abendessen

CARO-SALAT

Zutaten

SALAT

4 Handvoll Bittersalate
2 Tassen Kirschtomaten
1/2 große Gurke
1 Avocado
1 Nori-Blatt (optional)
2 gebackene Süßkartoffeln

SALAT

1 Handvoll Sellerie
1 kleine Zucchini
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch ODER
1 Bund Basilikum
1 Zitrone, entsaftet
1 EL Apfelessig
1/4 Tasse Wasser
2 EL Kürbiskerne

Zubereitung

1. Süßkartoffeln ausstechen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und 50–60 Minuten bei 180 °C backen und anschließend abkühlen lassen. Ich backe meine normalerweise am Vorabend, wenn ich das Abendessen vorbereite, und stelle sie dann in den Kühlschrank. Ich verwende am liebsten violette oder weiße Süßkartoffeln. Wenn ich keine finde, dampfe ich stattdessen normale Kartoffeln.

2. Alle Dressing-Zutaten cremig mixen und den Salat anrichten. Einfach, lecker und so sättigend.



@Carolinedeisler

Tag 5 – Abendessen

SÜSSKARTOFFELSPALTEN

Zutaten

2 Süßkartoffeln
1 EL Kreuzkümmel (optional)
1 EL Zimt (optional)

Zubereitung

1. Ganze Süßkartoffeln 20 Minuten dämpfen. Idealerweise am Vortag kochen und dann im Kühlschrank aufbewahren.

2. Heize den Backofen oder deine Heißluftfritteuse auf 200 Grad Celsius vor.

3. Wenn du es würzig magst, kannst du eine Prise Zimt und gemahlenen Kreuzkümmel hinzufügen und die Pommes entweder 20 Minuten frittieren oder etwa 40 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech backen. Danach Abkühlen lassen. Die perfekte Ergänzung zu jedem Abendessen!

Tag 6

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück

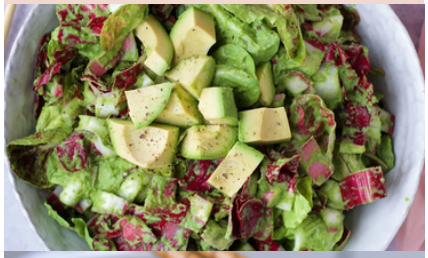




Mittagessen



Snack





Abendessen

Tag 6 – Frühstück

GRÜNER SMOOTHIE FÜR EINEN FLACHEN BAUCH



Zutaten

2 geschälte Zitronen
2 Tassen gefrorene Ananas
1 Handvoll frischer Spinat
1 Handvoll frischer Grünkohl
1 Handvoll Sellerie
3 Tassen Wasser (oder Ingwerwasser)
1 EL Leinsamen

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren.



@Carolinedeisler

Tag 6 – Mittagessen (Option 1)
FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die du gerade in der Saison findest. :-)

Melonen
Orangen
Frische
Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – ein wahrer Jungbrunnen der Natur. Und das Beste: Du bist so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem hast (vor allem, wenn du auch deine Datteln isst!). Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Sorten.



Tag 6 – Mittagessen (Option 2)

KLASSISCHER CHIA-PUDDING

Zutaten

1/4 Tasse Chiasamen
1 Tasse Wasser

CREME

3 Medjool-Datteln
2 reife Bananen
1/4 Tasse Cashewnüsse
1 TL Zimt
1/2 TL Vanillepulverextrakt
1/2 Tasse Wasser

BELÄGE

2 Tassen Beeren
1 Tasse Papaya, gehackt

Zubereitung

1. Chiasamen 15 Minuten oder über Nacht in Wasser einweichen.

2. Datteln, Bananen, Cashewnüsse, Zimt, Vanille und Wasser in einen Mixer geben und zu einer Creme glatt pürieren.

3. Die Creme zur Chiasamenpaste geben, gut verrühren, in ein Glas füllen, Beeren und Papaya hinzufügen und GENIESSEN! Ich gebe auch gerne zuerst eine Schicht der cremigen Chiasamenmischung hinzu, dann eine Schicht Beeren und zum Schluss noch eine Schicht Chiasamencreme, Beeren und Papaya. So hat man mit jedem Bissen mehr Beeren und Papaya.



@Carolinedeisler

Tag 6 – Snack

MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 6 – Abendessen

CARO-SALAT

Zutaten

1 große Menge an Blattgemüse
1 Avocado
1 Gurke
1 große Menge Kirschtomaten
6 gedämpfte Kartoffeln ODER
3 gebackene Süßkartoffeln
(optional als Beilage)

CARO-DRESSING

1 kleine Zucchini
1 Handvoll Sellerie
1 Zitrone, entsaftet
3 EL Kürbiskerne
1 Bund Schnittlauch oder
1 Bund Dill
1/2 Tasse Wasser
1 EL Apfelessig

Zubereitung

1. Wenn du den Caro-Salat mit Kartoffeln isst, dämpfe oder backe diese und lege sie beiseite, bis sie abgekühlt sind.

2. Alle Dressing-Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren. Das Dressing mit dem Salat vermengen, die restlichen Toppings hinzufügen und genießen!



@Carolinedeisler

Tag 6 – Abendessen

AVOCADO-SUSHI

Zutaten

2 Tassen weißer Reis, gekocht
2 Avocados
3 EL Sesamsamen
Nori-Blätter

Zubereitung

1. Koche den Reis nach Verpackungsanleitung, falls du ihn nicht schon im Kühlschrank vorgekocht hast, was ich dir dringend empfehle, da Sushi am besten mit kaltem Reis direkt aus dem Kühlschrank funktioniert.

2. Avocado in Scheiben schneiden, Nori-Blätter bereitlegen, Reis, Avocado und Sesamsamen daraufgeben, alles zusammenrollen – und genießen!

Tag 7

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück





Mittagessen



Snack





Abendessen

Tag 7 – Frühstück
ANANAS-MINZE-SMOOTHIE



Zutaten

165 g Ananas, gefroren
1 Handvoll frische Minze
60 ml reiner Aloe Vera Saft
1 Zitrone, geschält
1 Handvoll Sellerie
1 Handvoll frischer Grünkohl oder
1 Handvoll gefrorener Grünkohl
473 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren.



@Carolinedeisler

Tag 7 – Mittagessen (Option 1)
FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die du gerade in der Saison findest. :-)

Melonen
Orangen
Frische
Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – ein wahrer Jungbrunnen der Natur. Und das Beste: Du bist so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem hast (vor allem, wenn du auch deine Datteln isst!). Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Sorten.



@Carolinedeisler

Tag 7 – Mittagessen (Option 3)

SNICKERS-HAFERFLOCKEN

Zutaten

1/2 Tasse Hafer
1 1/2 Tassen Wasser
1 TL Vanilleextrakt

SCHOKOSCHICHT

5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser
1 EL Kakaopulver
1 EL Erdnussbutter

Karamellschicht

5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser

BELAG

1/4 Tasse geröstete Erdnüsse, gehackt

Zubereitung

1. Haferflocken, Wasser und Vanille in einen Topf geben und 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Haferflocken zum Abkühlen 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

2. 10 entkernte Datteln, 1 Tasse Wasser und 1 gehäuften EL Erdnussbutter in den Mixer geben und glatt pürieren. Die Karamellschicht aus dem Mixer nehmen und Kakaopulver für die Schokoschicht in den Mixer geben.

3. Nimm ein Glas und schichte die Haferflocken: Cremiger Haferbrei, Karamell, Haferbrei, Schokoladenschicht und obendrauf die Erdnüsse.



@Carolinedeisler

Tag 7 – Snack
MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 7 – Abendessen

GLOW-SUPPE

Zutaten

1 ganzer Blumenkohl
1/2 Kabocha-Kürbis
2 kleine Süßkartoffeln
3 Stangen Sellerie
2 kleine Karotten
1 Stange Lauch
2 EL italienische Kräuter
5 Tassen Wasser

Zubereitung

1. Kabocha-Kürbis und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl, Sellerie, Lauch und Karotten klein schneiden und mit 5 Tassen Wasser und italienischen Kräutern in einen Topf geben.

2. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen.

3. Nimm etwa 1 Tasse des Suppenkoch-wassers heraus und püriere dann die Hälfte der Suppe, um sie besonders cremig zu machen.



@Carolinedeisler

Tag 7 – Abendessen

GESUNDE KARTOFFELN

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Ich koche oder dämpfe meine Kartoffeln ca. 25 Minuten, bis sie weich sind, und lasse sie dann komplett abkühlen – kalte Kartoffeln sind ein kleiner Abnehmtrick, weil sich die Stärke in resistente Stärke verwandelt. Gut für Darm und Figur!

2. Alternativ kannst du sie 15–20 Minuten dämpfen und anschließend 15 Minuten in der Heißluftfritteuse knusprig backen. Beides super lecker, aber besonders abgekühlte Kartoffeln sind extrem sättigend.

Tag 8

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

Tag 8 – Frühstück

MEIN LIEBSTER GRÜNER SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Staude Sellerie
1 Handvoll Grünkohlblätter, entstielt
1 Spritzer Zitronensaft
3 gefrorene Bananen
2 Tassen Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und glatt pürieren! Das ergibt etwa 2-3 Gläser grünen Smoothie und die solltet ihr unbedingt alle trinken! :-)



@Carolinedeisler

Tag 8 – Mittagessen (Option 1)
FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die du gerade in der Saison findest. :-)

Melonen
Orangen
Frische
Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – ein wahrer Jungbrunnen der Natur. Und das Beste: Du bist so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem hast (vor allem, wenn du auch deine Datteln isst!). Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Sorten.



@Carolinedeisler

Tag 8 – Mittagessen (Option 2)

SCHOKO-CHIA-PUDDING

Zutaten

1/4 Tasse Chiasamen
1 Tasse Wasser

SCHOKO-CREME

2 reife Bananen
4 Medjool-Datteln, entsteint
1 EL Mandelbutter ODER
1 EL Haselnussbutter
1/2 Tasse Wasser
2 EL Kakao- oder Johannisbrotpulver

Zubereitung

1. Gebe die Chiasamen und Wasser in eine Schüssel und lassen diese über Nacht oder mindestens 30 Minuten einweichen (z.B. während du dein Morgentraining machst, juhu!!)

2. Alle Zutaten für die Schokocreme in eine Schüssel geben und glatt pürieren. Die Creme mit der Chiasamenmischung vermengen und nach Belieben garnieren! Ich liebe Bananenscheiben, gehackte geröstete Haselnüsse und eine Prise Kakaopulver. GENIESSEN!



@Carolinedeisler

Tag 8 – Snack
MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 8 – Abendessen

CAESAR SALAT & (SÜSS) KARTOFFELN

Zutaten

SALAT

4 kleine Römersalatköpfe
1/2 Kopf Eisbergsalat
2 EL trocken geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne
1 EL Hanfsamen
1 reife Avocado

DRESSING

1 kleine Zucchini
1/4 Tasse Cashewnüsse
1 EL Apfelessig
1 Zitrone, entsaftet
1 TL weiße Misopaste
1/4 Tasse Wasser
3 Süßkartoffeln (weiß, orange oder lila)
7 Nori-Blätter zur Herstellung von Salat-Wraps

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und die Süßkartoffeln 50 Minuten auf Backpapier backen, danach vollständig abkühlen lassen (auch perfekt für die Essenszubereitung am Sonntag!)
2. Beginne damit, deinen Salat zu waschen.
3. Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne einige Minuten rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
4. Alle Dressing-Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und cremig mixen. Wenn du kein Miso findest, kannst du es weglassen.
5. Mische das Dressing unter dein Gemüse, füge Avocado, geröstete Samen und rohe Hanfsamen (großartig für Proteine) hinzu und GENIESSE ES!!

Tag 9

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück





Mittagessen



Snack





Abendessen

Tag 9 – Frühstück
GURKEN-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Tasse Ananas, gefroren
2 Gurken
1 Handvoll frische Minze
1 TL Spirulina (optional)
2 Tassen Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und cremig mixen.



@Carolinedeisler

Tag 9 – Mittagessen (Option 1)
FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die du gerade in der Saison findest. :-)

Melonen
Orangen
Frische
Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – ein wahrer Jungbrunnen der Natur. Und das Beste: Du bist so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem hast (vor allem, wenn du auch deine Datteln isst!). Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Sorten.



@Carolinedeisler

Tag 9 – Mittagessen (Option 2)

KARAMELLQUADRATE

Zutaten

7 große Medjool-Datteln ODER
9 kleine Medjool-Datteln
1 gehäufter EL Mandelbutter
1/2 Tafel Schokolade, geschmolzen

Zubereitung

1. Gebe die Datteln in eine Küchenmaschine und zerkleinere sie, bis eine klebrige Dattelpaste entsteht.
2. Mandelbutter hinzufügen und erneut pürieren, bis alles gut vermischt ist.
3. Forme mit leicht angefeuchteten Händen Quadrate und schmelze deine Schokolade.
4. Tauche jedes Quadrat in die Schokolade und lege es für 10–20 Minuten in den Gefrierschrank, bis die Schokolade fest wird.



@Carolinedeisler

Tag 9 – Snack
MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 9 – Abendessen

ROSA RADICCHIO-SALAT

Zutaten

1 Portion roter Radicchio
1/2 Kabocha-Kürbis, geröstet
1 Avocado

DRESSING

1 Handvoll Sellerie
1/4 Tasse Wasser
2 EL Kürbiskerne

Zubereitung

1. Den Kabocha-Kürbis in Spalten schneiden und 45 Minuten bei 190 °C rösten. Anschließend abkühlen lassen. Ideal für die Zubereitung am Vorabend!

2. Für das Dressing Sellerie, Wasser und Kürbiskerne cremig pürieren. Gerne auch frischen Zitronensaft dazugeben!

3. Rosa Radicchio und Avocado in einer Schüssel anrichten, gerösteten Kürbis dazugeben und das Dressing unterrühren. Soooo cremig!



@Carolinedeisler

Tag 9 – Abendessen

GESUNDE KARTOFFELN

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Ich koche oder dämpfe meine Kartoffeln ca. 25 Minuten, bis sie weich sind, und lasse sie dann komplett abkühlen – kalte Kartoffeln sind ein kleiner Abnehmtrick, weil sich die Stärke in resistente Stärke verwandelt. Gut für Darm und Figur!

2. Alternativ kannst du sie 15–20 Minuten dämpfen und anschließend 15 Minuten in der Heißluftfritteuse knusprig backen. Beides super lecker, aber besonders abgekühlte Kartoffeln sind extrem sättigend.

Tag 10

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Vor dem Frühstück



Vor dem Frühstück



Frühstück





Mittagessen



Snack





Abendessen

Tag 10 – Frühstück
ANANAS-MINZE-SMOOTHIE



Zutaten

165 g Ananas, gefroren
1 Handvoll frische Minze
60 ml reiner Aloe Vera Saft
1 Zitrone, geschält
1 Handvoll Sellerie
1 Handvoll frischer Grünkohl ODER
1 Handvoll gefrorener Grünkohl
473 ml Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren.



@Carolinedeisler

Tag 10 – Mittagessen (Option 1)

FRISCHES OBST

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte, die du gerade in der Saison findest. :-)

Melonen
Orangen
Frische
Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Iss reichlich frisches, reifes (!) und hydratisierendes Obst. Es ist das am leichtesten verdauliche Lebensmittel – ein wahrer Jungbrunnen der Natur. Und das Beste: Du bist so satt, dass du später am Tag kein Verlangen nach Süßem hast (vor allem, wenn du auch deine Datteln isst!). Ich liebe eine Obst-Monomahlzeit (= nur eine Obstsorte) oder eine Mischung aus maximal 2–3 verschiedenen Sorten.



@Carolinedeisler

Tag 10 – Mittagessen (Option 2)

HORMONAUSGLEICHENDES PORRIDGE

Zutaten

1/2 Tasse Haferflocken
2 EL Chiasamen
1 TL Vanilleextrakt
2 EL Rosinen
1 EL Hanfsamen
1 EL gemahlene Leinsamen
1 Tasse Wasser
3 Medjool-Datteln, gehackt
2 Kugeln Kokosjoghurt
2 EL Pistazien, gehackt
1 Handvoll Erdbeeren

Zubereitung

1. Haferflocken, Chiasamen, Vanille, Rosinen, Hanfsamen, Leinsamen und Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht einweichen lassen.

2. Füge die gehackten Datteln, Kokosjoghurt, Beeren und Pistazien hinzu und GENIESSE es!



@Carolinedeisler

Tag 10 – Snack
MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

10 Medjool-Datteln

Zubereitung

1 Medjool-Datteln sind der einfachste und sättigendste Snack, wenn du nachmittags einen kleinen Muntermacher brauchst! Für mich gibt es keinen Tag ohne Datteln – und ich esse normalerweise etwa 15, wenn sie mein Mittagessen ersetzen, oder 5–10, wenn sie eher eine Ergänzung zu meinem Obst oder einem Rezept sind.



@Carolinedeisler

Tag 10 – Abendessen

GURKENSALAT

Zutaten

2 große Bio-Gurken
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
3 EL Kokosjoghurt
1 Zitrone, entsaftet
6 mittelgroße Kartoffeln, gedämpft und abgekühlt

Zubereitung

1. Schneide die Gurken mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben.

2. Frische Kräuter in eine Küchenmaschine geben und fein hacken oder selbst mit einem Messer zerkleinern. Alles vermischen und den Kokosjoghurt hinzufügen. Mit rosa Himalaya-Salz und Pfeffer abschmecken! Einer meiner Lieblingssalate, da er so leicht, erfrischend und die perfekte Kombination mit gedünsteten Kartoffeln ist.



@Carolinedeisler

Tag 10 – Abendessen

GESUNDE KARTOFFELN

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Ich koche oder dämpfe meine Kartoffeln ca. 25 Minuten, bis sie weich sind, und lasse sie dann komplett abkühlen – kalte Kartoffeln sind ein kleiner Abnehmtrick, weil sich die Stärke in resistente Stärke verwandelt. Gut für Darm und Figur!

2. Alternativ kannst du sie 15–20 Minuten dämpfen und anschließend 15 Minuten in der Heißluftfritteuse knusprig backen. Beides super lecker, aber besonders abgekühlte Kartoffeln sind extrem sättigend.

10-TÄGIGE SIGNATURE-REINIGUNG

Du hast es geschafft! Wie fühlst Du dich?

@Carolinedeisler



shop-reset.com



Danke

DAFÜR, DASS DU TEIL UNSERER GEMEINSCHAFT BIST

Ich hoffe, dieser Neustart war einfach, lecker und hat dir gezeigt, wie einfach UND sättigend Mahlzeiten sein können, sodass du motiviert bist, weiterzumachen! Es ist wirklich ein Lebensstil, keine Diät, und wird dir langfristige Ergebnisse liefern, anstatt nur eine schnelle Lösung zu sein. Ich freue mich schon auf dein Feedback. Schreib mir bitte eine DM! Ich sende dir ganz viel Liebe,

xx Caroline

MEINE ANDEREN RESETS



Entdecke auch meine anderen E-Books

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

SHOP-RESET.COM