

10 Tage Sommer Reset

Dein veganer RESET Meal Plan für einen fitten, gesunden UND leckeren Sommer!

von Caroline Deisler


@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

COPYRIGHT © 2024 CAROLINE DEISLER

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



@Carolinedeisler

REZEPT INDEX

Tag 1
Flat Tummy Smoothie
Pitaya Bowl
Raw Vegan Sushi
Bruschetta Salat
Kartoffeln

Tag 2
Gurken Smoothie
Hormone Balancing Porridge
Pistazien Fudge Squares
Sommer Salat
Glutenfreies Brot
Caro's Hummus

Tag 3
Zitronen Shot
Mango Nice Cream
Kochbananen Chips
Caro's Kartoffelsalat
Kartoffeln

Tag 4
Grapefruit Shot
Schoki Haferflocken
Gurken Schiffchen
Kochbananen Protein Bowl

Tag 5
Grüner Smoothie
Bounty Porridge
Grünes Gazpacho
Thai Krautsalat
Kartoffeln

Tag 6
De-Bloat Smoothie
Kräuter Hummus
Rainbow Salat
Avocado Sushi

Tag 7
Zitronen Shot
Klassischer Chia Pudding
Carrot Cake Balls
Avocado Pasta
Gesunde Pommes

Tag 8
Erdbeer Shake
Schoki Nice Cream
Himbeer Bliss Balls
Brokkoli Salat
Kochbananen Curry

Day 9
De-Bloat Smoothie
Banana Split
Mango Bliss Balls
Griechischer Salat
Kartoffeln

Tag 10
Erdnussbutter Shake
Rohes Pad Thai
Karamell Eis am Stiel
Burrito Süßkartoffeln
BBQ Pommes


@Carolinedeisler

Fresh Start!



@Carolinedeisler

Der Sommer ist daaaa, die beste Jahreszeit, um sich einfach am wohlsten zu fühlen! Die Natur schenkt uns in dieser Zeit die beste Auswahl an frischem Obst und Gemüse und Sonnenschein für unsere Seele - alles scheint einfach entspannter und lockerer zu sein, oder?

Dieser 10-tägige Reset Plan soll dir helfen, das Beste aus dieser Jahreszeit herauszuholen, indem er dich anleitet, deinen Körper mit den bestmöglichsten Lebensmitteln zu versorgen, jede Mahlzeit in vollen Zügen zu genießen UND gleichzeitig in deine Bestform zu kommen!

Du bekommst das Beste aus beiden Welten: die köstlichsten gesunden Smoothies, Lunch-Bowls, veganen Eiscremes und Salate, während du dein Selbstbewusstsein stärkst und dann dabei auch noch gut aussiehst! Hallöchen gute Verdauung und keine Heißhungerattacken! Mach dich bereit, dich geistig klar, positiv, ausgeruht und mit dir selbst im Reinen zu fühlen und zu erleben, wie es wirklich ist, den Sommer deiner Träume zu erleben!!! Es ist eine komplett anderes Lebensgefühl und ich bin SO FROH, dich hier zu haben!



@Carolinedeisler

Tägliche Checkliste

@Carolinedeisler

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

5 Tipps, um sich im Sommer wohl zu fühlen

UND IHN IN VOLLEN ZÜGEN ZU GENIEßEN

@Carolinedeisler



TRINK VIEL WASSER

Man vergisst so leicht, genug Wasser zu trinken, aber es ist so wichtig für die Verdauung und dein Wohlbefinden. Wenn du Kopfschmerzen oder Verstopfung hast, hast du wahrscheinlich nicht genug Wasser getrunken.



GENIEß DIE SONNE

Wie schön sind diese frühen Morgenstunden!
Draußen ist es hell und sonnig, der süße Sommerduft liegt in der Luft und du fühlst dich wie ein neuer Mensch, wenn du morgens als Erstes die Sonne genießt!!!



ISS FRÜH ZU ABEND

Deine Verdauung ist am stärksten, wenn die Sonne am höchsten steht, also gegen Mittag. Sobald die Sonne untergeht, solltest du eigentlich nichts mehr essen. Aber auch wenn die Sonne im Sommer spät untergeht, solltest du früh zu Abend essen und deinem Körper ein paar Stunden Zeit geben, um zu verdauen, bevor du schlafen gehst.



ISS KEINE FRÜCHTE NACH GEKOCHTEM ESSEN

Der Sommer bietet sooo eine köstliche Vielfalt an Früchten, und ich liebe das ganz besonders, aber versuche, dich an die Routine in diesem Plan zu halten und iss keine Früchte nach gekochten Speisen. Denn dann setzen sich diese auf das, was Du vorher gegessen hast, können den Darm nicht passieren, beginnen zu gären und bilden Gase.



STARTE LANGSAM IN DEN TAG

In einer Welt, in der alles auf Hochtouren läuft, habe ich entspannte Morgen mehr denn je zu schätzen gelernt.
Unser Cortisolspiegel ist morgens am höchsten, und ein sanftes Aufwachen, bei dem wir uns nicht hetzen müssen, um alles zu erledigen (selbst die gesunden Dinge), ist so beruhigend für unser Nervensystem.



ATME VOR JEDER MAHLZEIT 3 MAL TIEF EIN UND AUS

Höre, wann immer du kannst, den Vögeln und Naturgeräuschen zu, beruhige deinen Geist und konzentriere dich auf deinen Atem. Am einfachsten lässt sich eine tiefere Atmung üben, indem du vor jeder Mahlzeit und immer dann, wenn du gestresst, gereizt oder ungeduldig bist, 3 mal tief ein und aus atmest.



DUSCHE KALT

Je kälter, desto besser! Kalte Duschen, Cold Plunges, Cryo-Therapie, was immer du machst! KÄLTE ist der beste Freund deiner Gesundheit. Das strafft die Haut, kurbelt den Stoffwechsel an und sorgt für einen Endorphinrausch!!



LEGE DEINE BEINE HOCH

Jetzt, wo es draußen wärmer ist, schwellen unsere Beine leichter an, und vor allem, wenn du einen langen Tag hattest, hilft es sehr, für 10-30 Minuten vor dem Schlafengehen die Beine an die Wand hochzulegen, um zusätzliche Flüssigkeit und Wassereinlagerungen abzuleiten.



VERBRINGE VIEL ZEIT IN DER NATUR

Mach einen frühen Morgenspaziergang, ein Picknick im Freien, eine Radtour und schwimme, wann immer du kannst! Sich in der Natur aufzuhalten ist der schnellste Weg, um sich geerdeter und mehr mit deinem höchsten Selbst verbunden zu fühlen, und sie ist normalerweise überall verfügbar.



MACH DIR KEINEN STRESS - WEGEN REIN GAR NICHTS

Mach den Sommer zu deiner stressfreien Zeit des Jahres!
Hast du dich jemals gefragt, warum du dich im Urlaub immer so gut fühlst? Weil du entspannt bist. Egal, ob du ein Training verpasst hast, eine Mahlzeit aus dem Plan ausgelassen hast und essen gegangen bist, mach dir keine Gedanken darüber. Angst und Stress sind schlimmer als all das.



@Carolinedeisler

Tägliche Tipps

in diesem Reset Plan



FRÜHSTÜCK

SMOOTHIE ODER FRÜCHTE ZUERST?

Das Schöne an meinen Essensplänen ist, dass du DEINE Art und Weise findest, die Dinge anzugehen, und das ist es, wozu ich dich letztendlich bringen möchte.

Ich bin hier, um dich zu leiten und dir den Weg zu zeigen, aber DU weißt, was am besten für dich selbst funktioniert und je mehr du meinen Resets, Rezepten und Workouts folgst, desto besser kannst du auf deine Intuition hören.

Ich mache entweder eines meiner köstlichen Rezepte zum Frühstück oder zum Mittagessen ODER an manchen Tagen liebe ich es, eine Mono Obstmahlzeit zu mir zu nehmen, z. B. viel Wassermelone, Honigmelonen, Orangen, Mangos, Ananas, Datteln ... je nachdem, was verfügbar und reif ist.

Ich fühle jeden Tag in mich hinein (während unseren workouts) und frage meinen Körper was er braucht. An manchen Tagen sehnt sich mein Körper schon früh morgens nach einem warmen Porridge oder einem leckeren Chiapudding und an anderen Tagen trinke ich zuerst meine Smoothies und esse Früchte.

Am liebsten beginne ich den Tag jedoch, mit unserem De-Bloat Wasser, Selleriesaft, einem leckeren grünen Smoothie und frischen Früchten. Das ist der perfekte Morning Cleanse.

Wann immer dir danach ist, kannst du zum Frühstück oder Mittagessen frische Früchte essen. Am besten sehr reife Früchte!



@Carolinedeisler

Dieser Sommer

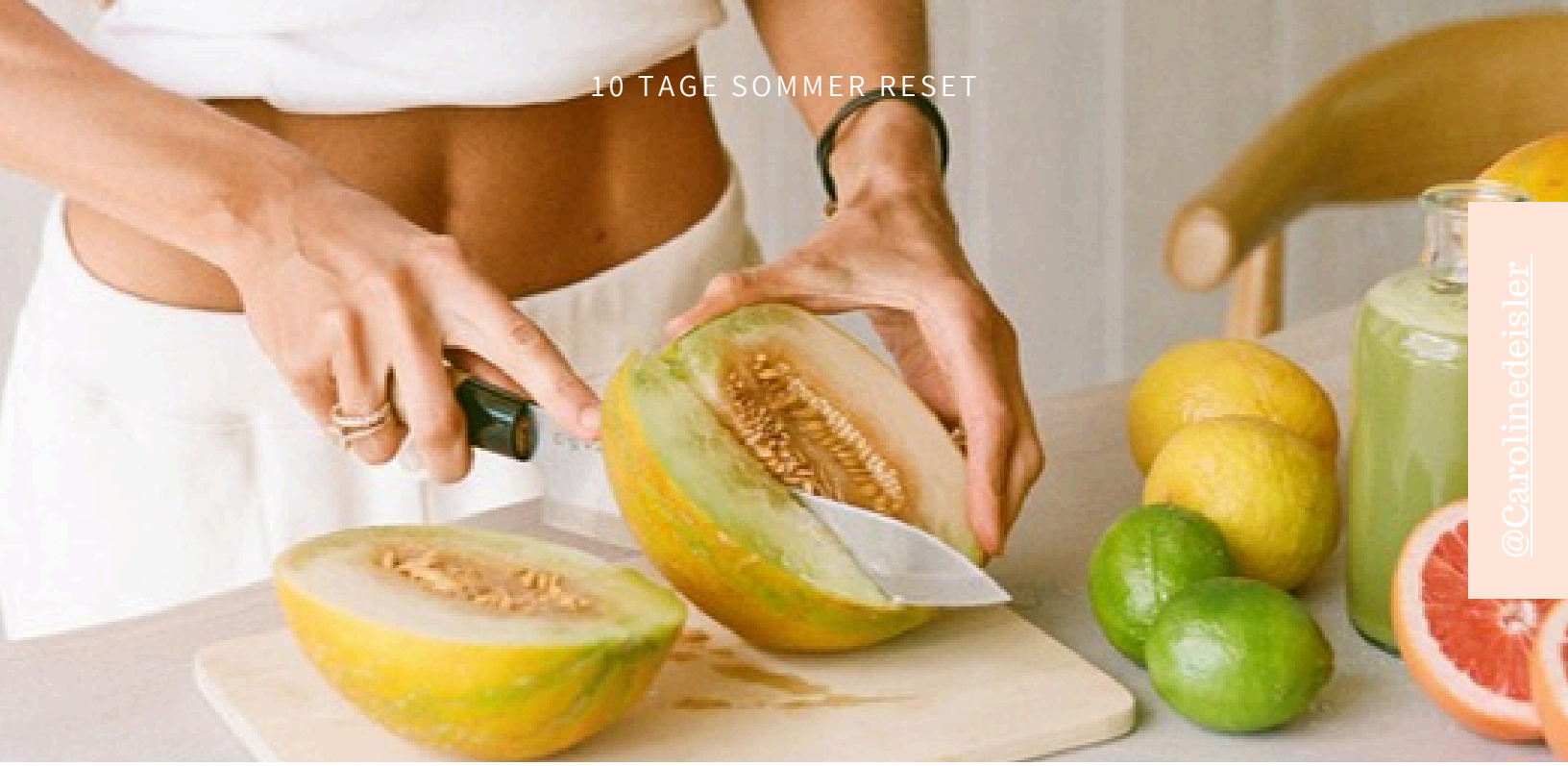
wird dein Sommer!



@Carolinedeisler

Wenn Du nicht isst, wenn du hungrig bist,

dann wirst du auch nicht aufhören, wenn du satt bist!



@Carolinedeisler

MITTAGESSEN

DU KANNST IMMER GERNE OBST ANSTELLE EINES REZEPTS ESSEN

Das gleiche Prinzip gilt für unsere Mittagessen. Der richtige Weg, ist das zu Essen was dich wirklich glücklich macht. Egal, ob es leckeres, saftiges Obst zum Mittagessen ist oder eines unserer gesunden Rezepte – es gibt kein richtig oder falsch, es geht nur darum, was DICH zufrieden stellt.

Du kannst auch jederzeit ein süßes Mittagessen gegen eines unserer herzhaften Dinner Rezepte eintauschen, aaaaber wenn du nachts Heißhunger auf Süßes bekommst, esse am nächsten Tag lieber das süße Lunch haha, dann wirst du keine sweet cravings haben.

Wir alle brauchen gesunde Süßigkeiten, und ein süßes Frühstück und Mittagessen sind der beste Weg, um deinen Heißhunger zu stillen.

Tagsüber benötigst du die meiste Energie und deine Verdauung ist am stärksten. Deshalb liebe ich es, tagsüber meine Früchte, süßen Bowls, Datteln & co zu genießen und das Abendessen zu einer herzhaften Mahlzeit zu machen.

So lade ich meinen Mineralstoffhaushalt vor dem Schlafengehen wieder auf und mein Körper kann sich in Ruhe regenerieren.



@Carolinedeisler

SNACK

DAS KÖNNEN IMMER MEDJOOL-DATTELN ANSTATT EINES DER REZEPTE SEIN

Du kennst mich hahah ich esse jeden Tag Medjool-Datteln!! Normalerweise sind es ca 15 Stück mehr oder weniger und entweder pur oder in meinen süßen Rezepte.

Datteln waren die größte Veränderung, als ich diesen Lebensstil entdeckte und sind das beste Lebensmittel, um Heißhunger auf Süßes loszuwerden. Sie enthalten zwar viel Zucker, aber auch viele Ballaststoffe, viele Mineralien und sind so nahrhaft, dass du deinem Körper einen großen Gefallen tust, wenn du sie isst.

Du kannst jedes der Snack-Rezepte durch Medjool Dates ersetzen. Wenn du keine Lust auf einen Snack hast, kannst du ihn auch weglassen.

Manche naschen nicht gerne, was auch gut ist, denn dann hat die Verdauung eine längere Pause.

Aber wenn du dich dabei ertappst, dass du abends zu viel isst oder nach dem Abendessen Lust auf Süßes hast, dann weißt du, dass das daran liegt, dass du keine Datteln gegessen hast oder das Snack-Rezept nicht zubereitet hast. Das wichtigste ist, deinem Körper das zu geben, was er braucht, WENN er es braucht und nicht Stunden später, wenn du schon Heißhunger hast.

Wenn du nicht isst, wenn du hungrig bist, wirst du nicht aufhören, wenn du satt bist.



@Carolinedeisler

ABENDESSEN

KANN IMMER EINES DEINER LIEBLINGSREZEPTE AUS DIESEM RESET SEIN

Mir geht es darum, gesunde Ernährung EINFACH und lecker zu machen, was auch bedeutet, DEINE Lieblingsrezepte zu finden und sie immer wieder zuzubereiten. Niemand macht jeden Tag ein anderes Rezept und das musst du auch nicht!

Dieser Reset beinhaltet einige meiner Lieblingsrezepte, mit denen ich mich am wohlsten fühle, und ich hoffe, du findest auch deine! Wenn du an einem beliebigen Tag das Abendessen mit einem anderen Tag ODER mit einem Rezept aus unseren anderen Reset-Plänen tauschen möchtest, kannst du das gerne tun.

Im Sommer dreht sich für mich alles um Frische: viele Smoothie-Bowls und leckere Salate, aber an manchen Tagen habe ich auch Lust auf ein warmes Abendessen, wie unser köstliches Plantain-Curry.

Eine Sache, die ich im Laufe der Jahre gelernt habe, ist, dass es nicht DEN EINEN WEG für jeden Tag gibt. Besonders für uns Frauen, die jeden Monat durch verschiedene Zyklusphasen gehen, ist es wichtig, nicht das Gefühl zu haben, einem strikten Plan folgen zu müssen.

Hör auf Deinen Körper, ob Du eine frische Bowl oder eine wärmende Mahlzeit brauchst.

Gesunde Fette

Besonders für uns Frauen spielen gesunde Fette eine wichtige Rolle für unsere Hormongesundheit und wir brauchen eine gute Auswahl davon! Avocados gehören zu meinen absoluten Favoriten, aber auch Chia-, Flachs-, Sesam-, Hanf- und Kürbiskerne sorgen für einen tollen Omega-3-Boost!

Einige Rezepte enthalten mehr Fette als andere, und im Laufe dieser 10 Tage bekommst du das perfekte Verhältnis von allen, aber lass sie bitte nicht ganz weg, denn dann bekommst du Heißhunger auf ungesunde, fettige Lebensmittel, weil dein Körper das FETT von irgendwoher braucht.

Eine Sache, die ich bei meiner Verdauung festgestellt habe, ist, dass sich Avocados gut mit gekochter und abgekühlter Stärke wie die von Kartoffeln und Süßkartoffeln kombinieren lässt, Nüsse und Samen jedoch besser in rohen Salaten und Smoothie / Porridge Bowls.

@Carolinedeisler



INTERVALLFASTEN

IST IMMER EINE OPTION, ABER NICHT FÜR JEDEN TAG GEEIGNET

Alle meine Reset Pläne bieten die Möglichkeit, Interval zu fasten, aber es ist nicht für jeden geeignet und du wirst keine viel besseren Ergebnisse erzielen.
Intervallfasten bedeutet, dass du dein Essenszeitfenster auf etwa 8 Stunden pro Tag reduzierst.
Wenn du diesem Essensplan folgst, kannst du morgens unser Detox Wasser und den Selleriesaft trinken (das bricht das Fasten nicht) und den Smoothie mit Obst und/oder das Rezept zum Mittagessen kombinieren. Ich persönlich liebe es, um 18 Uhr zu Abend zu essen, und bin normalerweise morgens gegen 8/9 Uhr hungrig, da ich meist ab 4 Uhr morgens wach bin.

Wenn du jedoch später zu Abend isst oder morgens einfach keinen Hunger hast, ist dies eine wunderbare Zeit, um deiner Verdauung eine zusätzliche Pause zu gönnen.
Vor allem für uns Frauen kann Intervallfasten, je nach Zyklusphase, vorteilhaft oder kontraintuitiv sein.
Bitte hab hier keine “Alles oder Nichts Philosophie” und richte dich danach, wie du dich jeden Tag aufs Neue fühlst :-)

Höre auf deinen Körper und zwinge dich nicht dazu, nichts zu essen, wenn du eigentlich hungrig bist.



@Carolinedeisler

Der Workout Plan

10 TAGE SOMMER RESET - WORKOUTS

Wir haben ein passendes 10-TAGE-WORKOUT-PROGRAMM, um die besten Ergebnisse zu erzielen! Die Kombi aus meinen Resets und meinen Workouts ist DAS ultimative Erfolgsrezept.

Deinen Körper mit den richtigen Lebensmitteln zu versorgen, gibt dir die zusätzliche Energie, die du brauchst, um Sport machen zu wollen. Denn der Schlüssel zu Ergebnissen ist, dass du das, was du tust, auch wirklich tun WILLST.

Bei meinen Workouts lernst du, auf deinen Körper zu hören, deinen Cortisolspiegel niedrig zu halten, damit sich dein Körper auf die Fettverbrennung konzentrieren kann, und übermäßiges Essen zu vermeiden, weil du mit dir im Reinen bist.

Der Sommer ist wirklich die einfachste Zeit, um in deine Bestform zu kommen! Es ist warm und sonnig, früh hell und wir sind alle voller guter Laune!

Du findest unsere 10 DAY SUMMER RESET WORKOUTS auf meiner RESET PLATFORM zusammen mit all meinen anderen Workouts, Challenges, Workout Plänen, Rezepten, Meal Plans und mehr!

Essen und Fitness gehen Hand in Hand und ich freue mich schon sehr darauf, zu sehen wie gut ihr euch alle fühlen werdet! Falls du noch kein RESEt member bist, wird es jeeeetzt Zeit, Teil unserer wunderbaren Wellness-Community zu werden!

10 Tage SOMMER RESET



@Carolinedeisler

www.app.resetbycaroline.com

Tag 1: 40min full body workout

Tag 2: 30min cellulite & booty + 10min arms

Tag 3: 30min morning flow

Tag 4: 25min fat burn & abs + 20min stretch

Tag 5: 40min booty & abs

Tag 6: *40min pilates*

+ 15min total core

Tag 7: 45min fat burn & upper body

Tag 8: 30min slim legs & abs

+ 20min booty burnout

Tag 9: 30min calorie burner

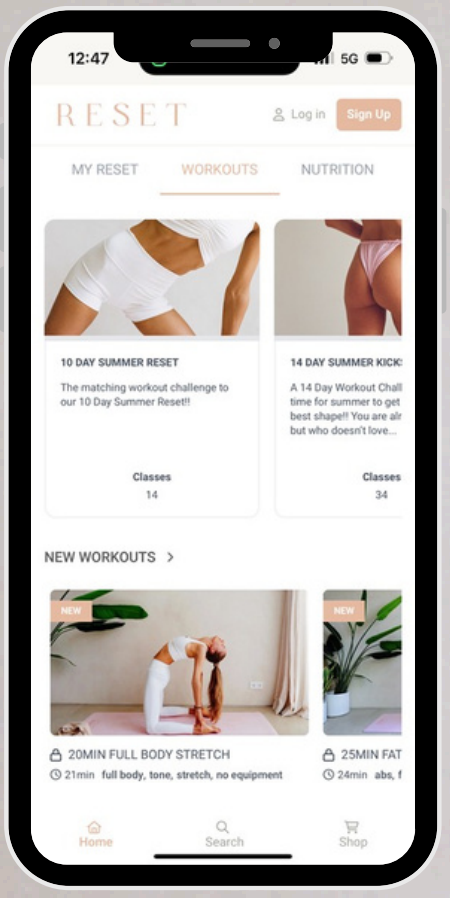
+ 15min booty & arms

Tag 10: 45min full body sculpt



@Carolinedeisler

10 TAGE SOMMER RESET



@Carolinedeisler

www.resetbycaroline.com


Let's go!
@Carolinedeisler

Shopping List

@Carolinedeisler

GREENS
5 Bund Basilikum
2 Bund Petersilie
4 Bund Schnittlauch
2 Bund Dill
1 Handvoll frische Minze
1 Bund Koriander
1 Handvoll Koriandersamen
5 große reife Tomaten
10 mittelgroße Tomaten
1kg Kirschtomaten
350g bunte Tomaten
1 Handvoll Rucola
1 Kopf Römersalat
2 Handvoll frischer Spinat
1 Handvoll frischer Babyspinat
3 Handvoll frischer Grünkohl
2 Handvoll Salatblätter
1 Kopf Eisbergsalat
2 Köpfe Romanasalat
1 Handvoll Brokkolisprossen
1 großer Brokkoli

VEGGIES
4 Köpfe Sellerie
1 violette Süßkartoffel
7 Süßkartoffeln
8 Karotten
29 mittelgroße Kartoffeln
1 Rotkohl
1 Rote Bete
5 Zucchini
13 reife Avocados
13 Gurken
2 rote Paprikaschoten
1 Maiskolben
3 Frühlingszwiebeln
2 rote Zwiebeln
60g eingelegte rote Zwiebeln
5 getrocknete Tomaten
70g schwarze Oliven

OBST
52 Medjool-Datteln
19 gefrorene Bananen
12 reife Bananen
4 Kochbananen
22 Zitronen
2 Limetten
240g Trauben
450g Erdbeeren
100g gefrorene Erdbeeren
300g Beeren
250g frische Himbeeren
3 Grapefruits
400g reife Papaya
500g gefrorene Mango
80g frische reife Mango
500g gefrorene Ananas
200g gefrorene Pitaya

NÜSSE & SAMEN
1 EL Erdnussbutter
3 EL Mandelbutter
1 EL Cashewbutter
5 EL Haselnussbutter
7 EL Tahini
2 EL geröstete Haselnüsse
60g Walnüsse
300g Cashewkerne
40g Mandeln
120g Pistazien
40g geröstete Pekannüsse
60g Kürbiskerne
90g Chiasamen
70g Sonnenblumenkerne
160g Leinsamen
1 EL Hanfsamen
4 EL Sesamsamen
3 EL Flohsamenschalenpulver

400g gekochte schwarze Bohnen
250g gekochte Kidneybohnen
170g gekochte Butterbohnen
450g gekochte Kichererbsen

6 Noriblätter
3 EL Olivenöl
1 EL Sesamöl
2 EL Tomatenmark
1 TL Spirulina
Rosa Himalaya-Salz
5 EL Apfelessig
750ml Gemüsebrühe
1 EL Dijon-Senf
4 TL Vanilleextrakt

15 EL Carobpulver
1 TL Zimt
50g gefriergetrocknete Himbeeren
150g Rosinen
3 TL Kokosnusszucker
1 vegane Schokoladentafel
1 EL Ahornsirup
120ml reiner Aloe-Vera-Saft

500g gekochter Reis
170g trockener Buchweizen
400g Haferflocken
400g Kokosjoghurt
200g trockene Farro-Spaghetti: 200g

Tag 1-10

De-Bloat Wasser



Zutaten

DRINK ALL DAY

60ml reiner Aloe Vera Saft
Saft von 1 Zitrone
Saft von 1 Limette
1,5 Liter Wasser

Zubereitung

Füge deinem Wasser Aloe Vera, Zitronen- und Limettensaft hinzu und geniiiieße es!

Dieses Wasser ist dein natürlicher Verdauungshelfer! Ich liebe es, meinem Wasser einen extra Kick zu geben, um Toxine zu beseitigen.

So einfach kannst du den Abfall in deinem Darm weicher machen, was es deinem Körper erleichtert, ihn dann loszuwerden.

Tag 1-10
Sellerie Saft

@Carolinedeisler



Zutaten

1-2 Stangen Sellerie

Zubereitung

Gib den Sellerie in deinen Entsafter und voilà, dein Selleriesaft ist fertig!

Tag 1

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen

Tag 1

FLAT TUMMY Smoothie

@Carolinedeisler



Zutaten

DRINK IT ALL

2 geschälte Zitronen
340g gefrorene Ananas
1 Handvoll frischen Spinat
1 Handvoll frischen Grünkohl
1 Handvoll Sellerie
ca. 700ml (oder Ingwerwasser)
1 EL Leinsamen

Zubereitung

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

Der grüne Smoothie, reinigt deinen Darm! Er ist eine wirkliche Wohltat für deinen Darm und die zusätzlichen Ballaststoffe aus den Leinsamen helfen, um alles in Schwung zu bringen. YAY!

Tag 1 – Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.

Tag 1 - Mittagessen

@Carolinedeisler



PITAYA BOWL

Zutaten

2 Beutel gefrorene Pitaya
4 gefrorene Bananen
1 TL Vanilleextrakt (optional)
120 ml Wasser

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Food-Processor oder Mixer und mixe, bis alles creamyyy ist. Beginne mit niedriger Intensität, um das Mixen zu erleichtern. Wir verwenden nicht viel Wasser, damit es es super creamy wird. Du kannst auch überhaupt kein Wasser hinzufügen, dann erhältst du eisähnliche Textur.

2. Toppe es mit deinen Lieblingsfrüchten, ich liiiebe hier Papaya, und ENJOOOY!

Tag 1 – Snack



@Carolinedeisler

VEGANES SUSHI

Zutaten

60g Walnüsse
3 gehackte Karotten
3 Nori-Blätter
1 kleine Gurke
1 Avocado
eine Handvoll Rucola
1/2 rote Paprika

Zubereitung

1. Gib die Karotten und Walnüsse in einen Food-Processor und püriere sie, bis du eine cremige Paste erhältst.

2. Verteile die Paste auf deinen Nori-Blättern und belege sie mit den restlichen Zutaten wie mit der geschnittenen Gurke, Avocado-Scheiben, Rucola und rote Paprika. Rolle alles zusammen und enjoooy! So ein leckerer Snack!



10 TAGE SOMMER RESET

Tag 1 – Abendessen

@Carolinedeisler

BRUSCHETTA SALAT

Zutaten

5 große reife Tomaten
300g Kirschtomaten
1/2 rote Zwiebel
1 Bund Basilikum
1 Kopf gehackter Romanasalat
1 Avocado
Saft von 1 Zitrone
1 EL Olivenöl (etwa 15 ml)
Prise rosa Himalayasalz

Zubereitung

1. Schneide die Tomaten, Zwiebel, Basilikum, Salatblätter und Avocado in Stücke und vermische alles gut. Gib den Zitronensaft, das Olivenöl und eine Prise Salz hinzu und lass den Salat idealerweise eine Stunde im Kühlschrank ziehen, damit sich die Aromen richtig entfalten können!

2. Dieser Salat ist ein absoluter Traum!! So leicht, erfrischend, köstlich und gesund. Für mich ist es DER Sommersalat! Ich esse ihn gerne zuerst und bin dann vollständig satt und esse vielleicht dann später noch ein paar Kartoffeln.

Tag 1 – Abendessen



@Carolinedeisler

KARTOFFELN

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Ich liebe es, meine Kartoffeln zu schälen und sie 25 Minuten lang zu kochen oder zu dämpfen, bis sie weich sind. Dann lasse ich sie vollständig abkühlen, denn kalte Kartoffeln sind eine Art Abnehmtrick, hehe! Sobald sie abgekühlt sind, verwandelt sich die Stärke in resistente Stärke und wird nicht verdaut. Das ist großartig für deine Darmgesundheit und Figur!

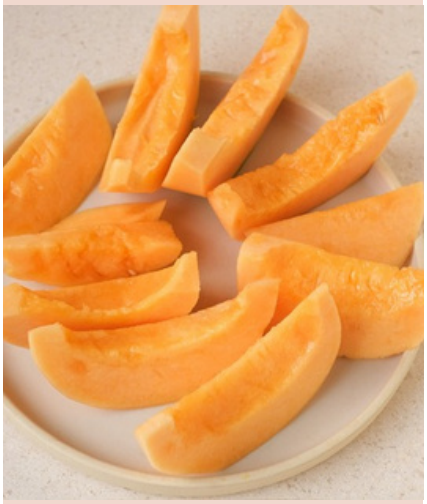
2. Eine andere Möglichkeit wäre, die Kartoffeln zuerst etwa 15-20 Minuten zu dämpfen und sie dann für weitere 15 Minuten im Air Fryer knusprig goldbraun perfekt zu braten! Beide Optionen sind super lecker, aber gedämpfte, abgekühlte Kartoffeln sind besonders sättigend.

Tag 2

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen

Tag 2

GURKEN SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

170g gefrorene Ananas
2 Gurken
Eine Handvoll frische Minze
1 TL Spirulina (optional)
500ml Wasser

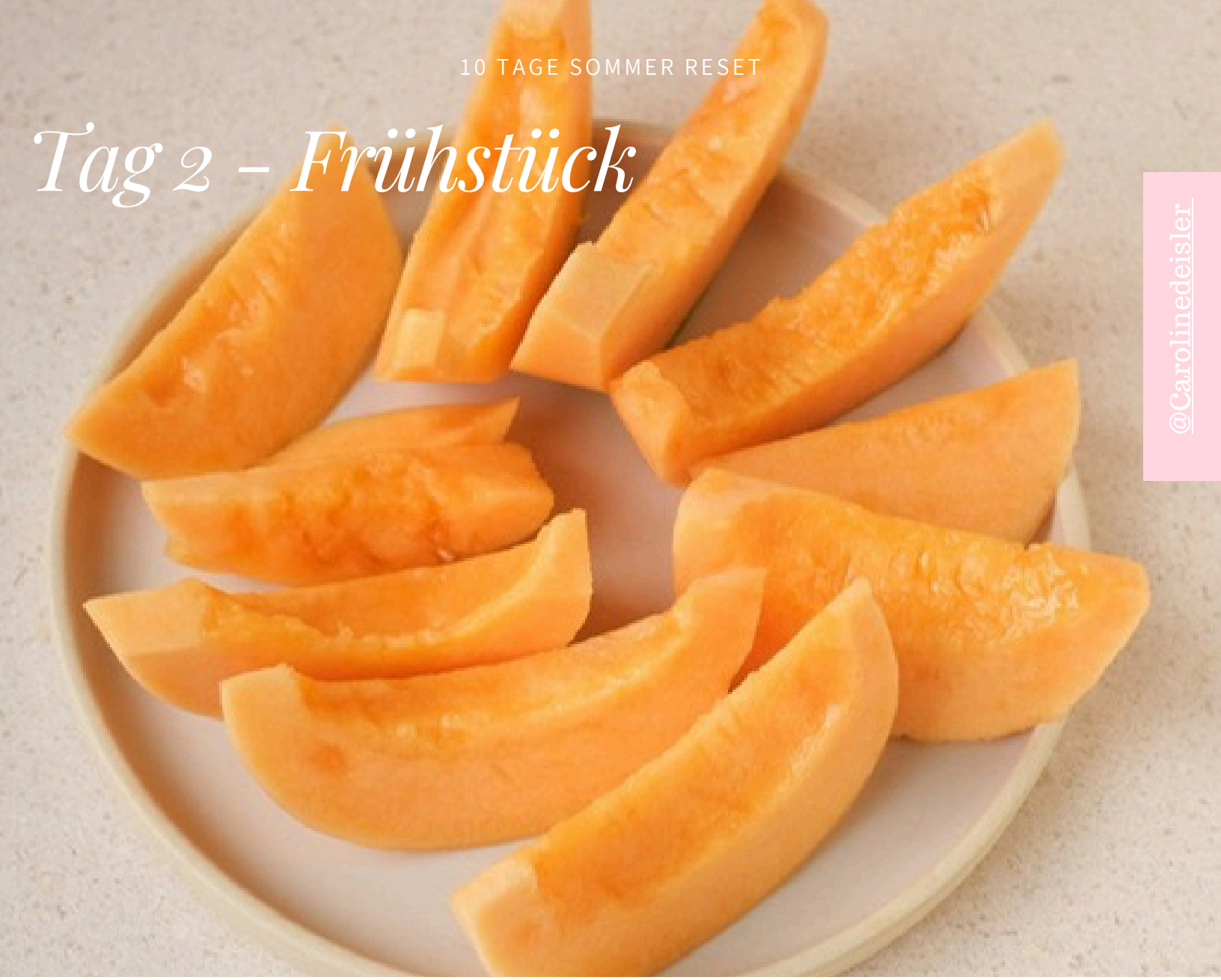
Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles creamy ist.

Ich liebe diesen Smoothie!! Er ist so erfrischend und lecker!!

Gurken sind großartig für deine Haut, da die Schale viel Silizium enthält. Spirulina ist eine fantastische Proteinquelle und Ananas ist reich an Verdauungsenzymen!

Tag 2 - Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.

Tag 2 - Mittagessen



@Carolinedeisler

HORMONE BALANCING PORRIDGE

Zutaten

45g Haferflocken
2 EL Chiasamen
1 TL Vanilleextrakt
2 EL Rosinen
1 EL Hanfsamen
1 EL gemahlene Leinsamen
240ml Wasser
3 gehackte Medjool-Datteln
2 Portionen Kokosjoghurt
2 EL gehackte Pistazien
eine Handvoll Erdbeeren

Zubereitung

1. Gib die Haferflocken, Chiasamen, Vanille, Rosinen, Hanfsamen, Leinsamen und Wasser in eine Schüssel und lass sie über Nacht einweichen.

2. Füge am nächsten Morgen gehackte Datteln, Kokosjoghurt, Beeren und Pistazien hinzu und ENJOY!

Dieses Hormone Balancing Porridge ist so lecker, leicht und dennoch sättigend, befriedigend und unglaublich nahrhaft! Chia-, Lein- und Hanfsamen sind eine erstaunliche Omega-3-Quelle und sehr wichtig für happy Hormone!
ICH LIEBE DIESES REZEPT!!!

Tag 2 - Snack



@Carolinedeisler

PISTAZIEN FUDGE SQUARES

Zutaten

9 große Medjool-Datteln
65g Pistazien
1 vegane Schokoladentafel

Notiz

1. Gib entsteinte Datteln und Pistazien in einen Food-Processor und püriere sie, bis du eine klebrige Paste erhältst. Forme mit leicht feuchten Händen Würfel und stecke jeden Würfel auf einen Holzspieß.

2. Schmelze deine Schoki. Tauche jeden Würfel in die Schokolade, bestreue ihn mit einer weiteren Prise gehackter Pistazien und stelle diese für mindestens 30 Minuten ins Eisfach. HIMMLISCH lecker!!

Tag 2 - Abendessen



@Carolinedeisler

SOMMER SALAT

Zutaten

2 große Handvoll Salatblätter
300g bunte klein gehackte Tomaten
1 reife Avocado
170g Butterbohnen
1 Zucchini, in Julienne-Streifen geschnitten
75g eingelegte rote Zwiebeln
2 Scheiben Caros glutenfreies Brot, getoastet und klein geschnitten
2 EL Caros Hummus

Zubereitung

1. Wasche die Salatblätter, spüle die Bohnen ab, hacke die Tomaten und die Avocado und schneide die Zucchini mit einem Julienne-Schäler.

2. Gib alle Zutaten in eine Salatschüssel, toppe sie mit den eingelegten Zwiebeln, dem Hummus und unserem getoasteten glutenfreien Brot und ENJOOOY!! Ist das nicht kööstlich? Ich könnte diesen Salat JEDEN Tag essen!! Er ist so sättigend, gesund und perfekt für einen warmen Sommerabend.

CARO'S *Glutenfreies Brot*

@Carolinedeisler



Zutaten

225g Haferflocken
70g Sonnenblumenkerne
65g Kürbiskerne
70g Leinsamen
5 EL Chiasamen
3 EL Flohsamenschalenpulver
1 TL Salz
1 EL Ahornsirup (optional)
500ml Wasser

Zubereitung

Heize den Ofen auf 175 Grad Celsius vor. Mische alle trockenen Zutaten zusammen und rühre alles gut um. Füge Wasser und Ahornsirup hinzu und weiche es 10-20 Minuten ein. Gieße die Mischung in deine mit Backpapier ausgelegte Backform und backe sie für 30 Minuten. Drehe das Brot vorsichtig um, lege es auf das Backblech mit dem Backpapier, aber ohne die Backform, und backe es für weitere 30 Minuten. Lass es abkühlen und bewahre es für ein paar Tage auf.







@Carolinedeisler

CARO'S HUMMUS

Zutaten

480g gekochte Kichererbsen
60ml Kichererbsenwasser aus der Dose
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
Saft von 1 Zitrone
Eine Prise rosa Himalayasalz
30 ml Tahini

Optionale Toppings:

1 Handvoll geröstete Kichererbsen
1 Handvoll Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Food-Processor oder Mixer und mixe, bis die Mischung creamyyy ist.
2. Fülle den Hummus in eine schöne Schale und, toppe ihn mit gerösteten Kichererbsen, Granatapfelkernen und schwarzem Pfeffer oder lasse ihn pur.

Tag 3

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen

Tag 3 - Zitronen Shot



@Carolinedeisler

Zutaten

1 ganze Bio Zitrone
1 Medjool-Dattel
240ml Wasser

Zubereitung

1. Gib alles in einen kleinen Mixer und mixe, bis es smooth ist.

Wir benutzen hier die ganze Zitrone, einschließlich der Schale, die sehr bitter aber hervorragend für deine Verdauung und deinen Darm ist! Achte darauf, eine unbehandelte Bio-Zitrone zu verwenden und sie gut zu waschen. :) Dieser Shot ist ein bisschen hardcore, aber tut dir so gut, hehe!

Tag 3 - Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.

Tag 3 - Mittagessen

@Carolinedeisler



MANGO NICE CREAM

Zutaten

150 gefrorene Mango
240ml Wasser

Zubereitung

1. Gib die gefrorene Mango und das Wasser in einen Food-Processor oder Mixer und mixe, bis alles creamyyy ist. Ich kaufe lieber viele Mangos auf einmal, lasse sie reifen, schneide sie und friere sie selbst ein, da gefrorene Mangos aus dem Laden normalerweise nicht wirklich superreif sind.

Tag 3 – Snack



@Carolinedeisler

PLANTAIN CHIPS

Zutaten

1 geschälte und in Scheiben geschnittene Kochbanane
1 TL Kokosblütenzucker

Zubereitung

1. Schäle und schneide deine Kochbanane in 2cm dicke Stücke.
2. Lege die Bananenstücke in deinen Air Fryer, streue eine winzige Prise Kokosblütenzucker darüber und backe sie für 15 Minuten lang bei 190 Grad Celsius.
3. Schüttle sie zur Hälfte einmal durch und streue optional noch etwas Kokosblütenzucker darüber. Ich liebe diese kleinen Häppchen!! Sie sind so einfach zuzubereiten und ein schneller, köstlicher und gesunder Snack!

Tag 3 – Abendessen

@Carolinedeisler



CARO'S KARTOFFELSALAT

Zutaten

5 mittelgroße gedämpfte Kartoffeln
2 dünn geschnittene Gurken
2 Portionen Kokosjoghurt
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum
1/2 rote Zwiebel
Saft von 1 Zitrone

Zubereitung

1. Schäle die Kartoffeln, dämpfe sie und lass sie dann abkühlen. Am besten machst du das am Vortag und hast sie dann schon fertig im Kühlschrank.

2. Schneide die Kartoffeln, Gurken und rote Zwiebeln in Scheiben und hacke die Kräuter klein. Ich benutze gerne einen Gemüseschneider für die Gurken, um sie sehr dünn zu schneiden.

3. Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermenge alles gut miteinander. Das ist ein so leckerer, leicht verdaulicher Kartoffelsalat, der viel gesünder ist, als die mit Milchprodukten beladene Version aus dem Laden. Wenn du möchtest, kannst du noch mehr gedämpfte Kartoffeln hinzufügen.

Tag 3 - Abendessen



KARTOFFELN

@Carolinedeisler

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Ich liebe es, meine Kartoffeln zu schälen und sie 25 Minuten lang zu kochen oder zu dämpfen, bis sie weich sind. Dann lasse ich sie vollständig abkühlen, denn kalte Kartoffeln sind eine Art Abnehmtrick, hehe! Sobald sie abgekühlt sind, verwandelt sich die Stärke in resistente Stärke und wird nicht verdaut. Das ist großartig für deine Darmgesundheit und Figur!

2. Eine andere Möglichkeit wäre, die Kartoffeln zuerst etwa 15-20 Minuten zu dämpfen und sie dann für weitere 15 Minuten im Air Fryer knusprig goldbraun perfekt zu braten! Beide Optionen sind super lecker, aber gedämpfte, abgekühlte Kartoffeln sind besonders sättigend.

Tag 4

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen

Tag 4 - Grapefruit Shot



@Carolinedeisler

Zutaten

1 ganze geschälte Grapefruit
1 Medjool-Dattel
120ml Wasser
Saft von 1 Zitrone

Notiz

Gib alles in einen kleinen Mixer und mixe, bis es smooth ist.

Ich liebe Grapefruits, finde aber manchmal, dass sie schwer und unordentlich zu essen sind, aber ich denke immer, ich sollte sie öfter essen, hahaha! Dieser Shot ist tatsächlich ziemlich lecker, und ist gleichzeitig ein kraftvolles Antioxidans und ein Verdauungsbooster!!

Tag 4 - Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.

10 TAGE SOMMER RESET

Tag 4 - Mittagessen



@Carolinedeisler

SCHOKI HAFERFLOCKEN

Zutaten

50g Haferflocken
2 EL Chiasamen
2 EL gemahlene Leinsamen
360ml Wasser

CREAM
2 reife Bananen
3 Medjool-Datteln
2 EL Karobpulver
1 EL Mandelbutter
80ml Wasser

TOPPINGS
1 Banane
2 EL Kakaonibs (optional)

Zubereitung

1. Gib Haferflocken, Chiasamen, frisch gemahlene Leinsamen und Wasser in eine Schüssel und lass es über Nacht einweichen. Diese Kombi ist fantastisch für deine Verdauung!

2. Gib alle Zutaten für die Cream in einen Mixer und mixe, bis alles smooth ist. Mische sie unter deine Hafermischung, toppe mit geschnittenen Bananen und optional ein paar Kakaonibs oder anderen Lieblings-Toppings. SOOO LECKER.
Ich liebe es frisch aus dem Kühlschrank! YUM!



10 TAGE SOMMER RESET

Tag 4 – Snack

@Carolinedeisler

GURKEN SCHIFFCHEN

Zutaten

4 Mini-Gurken
1 Avocado
Saft von 1 Zitrone
Eine Handvoll Kirschtomaten
Frisch gehackter Koriander, Dill, Schnittlauch oder Petersilie

Notiz

Schneide deine Gurken der Länge nach, höhle sie aus, zerdrücke die Avocados und mische dann den frischen Zitronensaft, das Gurkenfleisch, die frischen Kräuter und optional die Tomaten darunter.

Befülle deine Gurken Schiffchen mit der Avocado-Mischung und ENJOY! Ein so leckerer, erfrischender und gesunder Snack!

10 TAGE SOMMER RESET

Tag 4 – Abendessen



@Carolinedeisler

PLANTAIN BOWL

Zutaten

200g gekochter weißer oder brauner Reis
170g gekochte schwarze Bohnen
1 Avocado
Saft von 1 Zitrone
1 große Kochbanane
1 TL Kokosblütenzucker
1 violette Süßkartoffel

Wenn du das Bedürfnis nach mehr hast, gönne dir ruhig mehr gebackene Kochbananen.
Sie sättigen dich ähnlich wie Kartoffeln.

Zubereitung

1. Backe die ganze Süßkartoffel (mit Schale) für 60 Minuten bei 200 Grad Celsius. Lass sie abkühlen, entferne die Schale und schneide sie in Stücke. Ich röste immer 4-5 Süßkartoffeln auf einmal und habe sie dann ready im Kühlschrank.

2. Schäle die Kochbananen. Je reifer sie sind (sollten fast schwarz sein), desto besser. Schneide sie in 2 cm dicke Stücke, gib sie in einen Air Fryer, bestreue sie mit einem Teelöffel Kokosblütenzucker und backe sie für jeweils 10 Minuten von jeder Seite.

3. Zerdrücke die Avocado mit einer Gabel und gib frischen Zitronensaft hinzu. Spüle die schwarzen Bohnen in Wasser ab, bis alle Bläschen aus dem Dosenwasser verschwunden sind, und stelle dann deine köstliche Bowl zusammen! YUMM!

Tag 5

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen

Tag 5
GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten

1 Kopf Sellerie
2-3 Blätter Grünkohl, entstielt
3 gefrorene Bananen
Saft von 1 Zitrone
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles smooth ist.

Dieser Smoothie ist wirklich ein sofortiger Energie Booster für deinen Geist!

Tag 5 - Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.

Tag 5 - Mittagessen

@Carolinedeisler



BOUNTY PORRIDGE

Zutaten

60g trockener Buchweizen
125ml Wasser
240ml Kokosjoghurt

Schoki Cream:
7 Medjool-Datteln
1 kleine Banane
1 gehäufter EL Mandelbutter
30g Karobpulver (oder Kakaopulver)
120 ml Wasser

Zubereitung

1. Koche den Buchweizen für 15-20 Minuten in Wasser , bis er weich ist. Es ist großartig, dies am Tag zuvor oder sogar einmal pro Woche zu tun und den gekochten Buchweizen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufzubewahren.
2. Gib alle Zutaten für die Schoki Cream in einen kleinen Mixer und mixe, bis alles smooth ist. HIMMLISCH lecker!!
3. Vermenge den abgekühlten gekochten Buchweizen mit Kokosjoghurt und füge deine erste Schicht Bounty-Porridge in ein Glas. Schichte dann mit Schoki Cream und wiederhole den Vorgang, bis du mit der restlichen Schoki Cream abschließt!

Tag 5 - Snack

@Carolinedeisler



GRÜNES GAZPACHO

Zutaten

2 kleine Gurken
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum
1 Avocado
Saft von 1 Zitrone
1 Prise Salz
125ml Wasser
30ml Olivenöl

Notiz

1. Gib alle Zutaten außer dem Öl in einen Mixer und mixe, bis alles creamyyy ist.

2. Füge das Öl langsam hinzu, während du mixt. Serviere es mit zusätzlicher klein gehackter Avocado - geröstete Samen wären hier auch wirklich lecker!

Tag 5 - Abendessen



@Carolinedeisler

THAI CABBAGE SALAT

Zutaten

½ Kopf fein gehackter Rotkohl
4 Stangen gehackter Sellerie
75g eingeweichte Rosinen
80g Cashewkerne, roh oder trocken geröstet
2 gehackte Frühlingszwiebeln
1 Bund gehackter Koriander

Dressing:
2 EL Apfelessig
1 gehäufter EL Cashewmus
1 EL Sesamöl
Prise Salz
Saft von 1 Zitrone
1 rohe geschälte Zucchini
etwas Wasser zum Mixen

Zubereitung

1. Zerkleinere das gesamte Gemüse und richte deine Bowl an.

2. Gib alle Dressing-Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles creamy ist. Um mehr Volumen zu schaffen kannst du die Zucchini untermengen. Das ist auch leichter als noch mehr Nussmuss unterzumixen.

Dieser Salat ist sooo lecker und eine großartige Möglichkeit, mehr Rotkohl zu essen, der unglaublich nahrhaft und perfekt für einen warmen Sommerabend ist. ICH LIEBE ES! Du bist wahrscheinlich schon super satt, auch wenn du "nur" den Salat isst, aber wenn du das Bedürfnis nach etwas anderem hast, entscheide dich etwa eine Stunde später für einfache gedämpfte Kartoffeln, damit dein Körper schon genug Zeit hatte, zu verdauen.

Tag 5 – Abendessen



@Carolinedeisler

KARTOFFELN

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Ich liebe es, meine Kartoffeln zu schälen und sie 25 Minuten lang zu kochen oder zu dämpfen, bis sie weich sind. Dann lasse ich sie vollständig abkühlen, denn kalte Kartoffeln sind eine Art Abnehmtrick, hehe! Sobald sie abgekühlt sind, verwandelt sich die Stärke in resistente Stärke und wird nicht verdaut. Das ist großartig für deine Darmgesundheit und Figur!

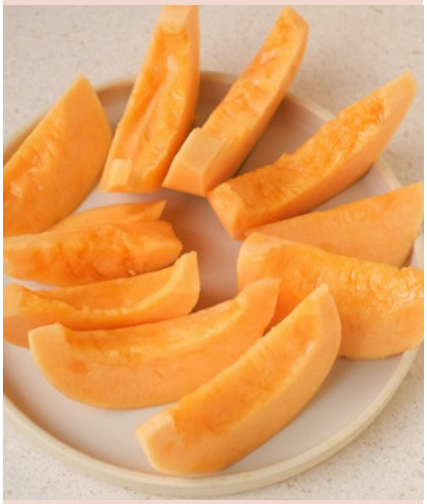
2. Eine andere Möglichkeit wäre, die Kartoffeln zuerst etwa 15-20 Minuten zu dämpfen und sie dann für weitere 15 Minuten im Air Fryer knusprig goldbraun perfekt zu braten! Beide Optionen sind super lecker, aber gedämpfte, abgekühlte Kartoffeln sind besonders sättigend.

Tag 6

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen

Tag 6

DE-BLOAT Smoothie

@Carolinedeisler



Zutaten

350g reife Papaya,
zerkleinert & gefroren
700ml Wasser
60ml Zitronen- oder Limettensaft

Ein paar Eiswürfel, wenn du frische Papaya verwendest, die nicht gefroren ist.

Zubereitung

Mixe alles, bis es SCHÖÖÖN CREAMYYY ist!

Papaya ist der beste Freund deiner Verdauung, GLAUB MIR, hehe!! Wenn du in einem Klima lebst, in dem du keinen Zugang zu reifen Papayas hast (wie wir in London), ist es am besten, kleine Obstläden zu finden, viele unreife Papayas zu kaufen und sie zu Hause reifen zu lassen! Ich habe immer 4-6 Papayas zu Hause und lasse sie bis zu einer Woche reifen. Ich liebe diesen Smoothie schön kalt und er tut WUNDER für meine Verdauung!

Tag 6 - Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.

Tag 6 - Mittagessen

@Carolinedeisler



PROTEIN BERRIES

Zutaten

120ml eingeweichter Buchweizen
250ml Wasser
1 große reife Banane
30g Karobpulver
15g Haselnussbutter
250g Erdbeeren (oder andere Beeren)

Zubereitung

1. Weiche den Buchweizen über Nacht in Wasser ein oder wenn du gekeimten Buchweizen verwendest, reichen 30 Minuten aus. Das ist eine erstaunliche Proteinquelle, die auch noch fettarm ist.
2. Spüle den Buchweizen ab und füge ihn zusammen mit allen anderen Zutaten in einen kleinen Mixer.
3. Gieße die Mischung über deine frischen Beeren und ENJOOOY!



@Carolinedeisler

KRÄUTER HUMMUS

Zutaten

1 kleine rohe Zucchini
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum oder Dill
Saft von 1 Zitrone
Prise Salz
200g gekochte Kichererbsen
2 EL Tahini
60ml Wasser

Zubereitung

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

Ich liebe dieses Rezept, weil es viel leichter und weniger kalorienreich ist, als normaler Hummus und du zusätzliche Nährstoffe von den Kräutern bekommst WIN WIN WIN !

Ich esse gerne knackige Mini-Gurken dazu als Snack!



10 TAGE SOMMER RESET

Tag 6 – Abendessen

@Carolinedeisler

RAINBOW SALAT

Zutaten

1 Zucchini
2 Karotten
1/2 große Gurke
1 Rote Beete
1/2 kleiner gehackter Rotkohl
Handvoll Brokkolisprossen
2 Köpfe Romana-Salat
Handvoll Petersilie

DRESSING:
Restliche Zucchinistiele
Restliche Karottenstiele
1 EL Dijon-Senf
1 EL Tahini
1 Medjool-Dattel
1 EL Apfelessig
Saft von 1 Zitrone
120ml Wasser

Zubereitung

1. Schäle die Zucchini, die Karotten und die Gurke mit einem Sparschäler. Stelle die Stiele der Zucchini und Karotten für das Dressing erstmal beiseite. Keine Lebensmittelverschwendung, JUHU!

2. Reibe die rote Beete und Rotkohl. Zerkleinere den Salat und die Petersilie und gib sie zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel.

3. Gib für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles smooth ist. Das schmeckt sooo lecker!! Ich liebe dieses Dressing und den Senfgeschmack darin!! Gieße das Dressing über deinen Salat, vermenge alles gut, streue geröstete Sonnenblumenkerne darüber und ENJOOOY!! Das perfekte erfrischende Mittagessen, Picknick-Salat oder Abendessen mit zusätzlich ein paar gerösteten Kartoffeln!

Tag 6 – Abendessen



@Carolinedeisler

AVOCADO SUSHI

Zutaten

300g gekochter weißer oder brauner Reis
2 Avocados
3 EL Sesamsamen
3 Nori-Blätter

Zubereitung

1. Beginne damit, den Reis nach Packungsanleitung zu kochen, falls du ihn nicht schon im Kühlschrank vorgekocht hast (was ich sehr empfehle). Sushi zu machen funktioniert noch viel besser, wenn man schon im Kühlschrank abgekühlten Reis verwendet.

2. Schneide die Avocado in Scheiben, nimm deine Nori-Blätter, füge Reis, Avocado und Sesamsamen hinzu, rolle alles zusammen und ENJOOOY!

Tag 7

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen Opt 2

Tag 7 - Zitronen Shot



@Carolinedeisler

Zutaten

2 EL Aloe-Vera-Saft
1 ganze geschälte Zitrone
80g Ananas

Notiz

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles cremig ist.
Verwende am besten einen kleinen Mixer wie einen Nutribullet, um unsere Shots herzustellen!

Mmm ich LIEBS und dieser Shot ist ein Kraftpaket für die Darmgesundheit. Ananas ist von Natur aus super reich an Verdauungsenzymen + die Zitrone und Aloe Vera geben einen zusätzlichen Boost. Dieser Shot ist am effektivsten vor deiner Mahlzeit!

Tag 7 - Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.

Tag 7 – Mittagessen



@Carolinedeisler

CHIA PUDDING

Zutaten

40g Chiasamen
240ml Wasser

CREAM
3 Medjool-Datteln
2 reife Bananen
30g Cashewkerne
1 TL Zimt
1/2 TL Vanillepulver
120ml Wasser

TOPPINGS
300g Beeren
150g klein geschnittene Papaya

Zubereitung

1. Weiche die Chiasamen über Nacht in Wasser ein.
2. Gib die Datteln, Bananen, Cashewkerne, Zimt, Vanille und Wasser in einen Mixer und mixe, bis alles smooth ist.
3. Gib die Cream zu der Chiasamenmischung hinzu, vermenge alles gut und fülle sie in ein Glas. Darauf kommt eine Schicht Beeren und Papaya und dann heißt es: ENJOY! Ich beginne gerne mit einer Schicht der cremigen Chiasamenmischung, dann mit kommt eine Schicht Beeren und toppe mit einer weiteren Schicht Chiasamencream, sowie Beeren und Papaya. So hast du bei jedem Bissen mehr Beeren und Papaya. So ein schnelles, einfaches, leckeres Mittagessen, perfekt zum Mitnehmen für die Arbeit!

Tag 7 – Snack



@Carolinedeisler

CARROT CAKE BALLS

Zutaten

6 Medjool-Datteln
2 geriebene Karotten
45g Kokosraspeln

Zubereitung

1. Gib die Datteln in einen Mixer und mixe, bis du eine pastenähnliche Textur erhältst.
2. Gib dann die geriebenen Karotten und die Kokosraspeln hinzu und mixe erneut.
3. Forme mit leicht feuchten Händen kleine Kugeln und schooon sind deine köstlichen Carrot Cake Balls fertig! Diese sind bei uns zu Hause der absolute Favorit!

Tag 7 – Abendessen



@Carolinedeisler

AVOCADO PASTA

Zutaten

130g trockene Farro-Spaghetti
200g Kirschtomaten
1-2 EL Italienische Kräuter

SAUCE
1 Bund frisches Basilikum
1 Avocado
60g eingeweichte Cashewkerne
Eine Handvoll frischer Babyspinat
Saft von 1 Zitrone
120ml (Nudel-)Wasser
1 Knoblauchzehe (optional)
Salz und Pfeffer

TOPPING
Frisches Basilikum

Zubereitung

1. Koche die Pasta gemäß Packungsanleitung.
2. Brate 200g Kirschtomaten für 10 Minuten an (oder backe sie oder lasse sie einfach roh), während die Nudeln kochen.
3. Mische alle Soßenzutaten in einem Mixer, bis sie creamy sind und vermenge sie dann mit den Spaghetti.
4. Garniere die Pasta mit den gerösteten Kirschtomaten und frischem Basilikum und ENJOY!! :-)

Tag 7 – Abendessen – Opt 2



@Carolinedeisler

GESUNDE POMMES

Zutaten

3 große Süßkartoffeln
1 TL Zimt (optional)

Joghurt-Dip
1/2 große fein gehackte Gurke
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill
Saft von 1 Zitrone
2-3 EL Kokosjoghurt

optional:
1/2 rote gehackte Zwiebel

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und schneide die Süßkartoffeln in Spalten. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backe sie 50 Minuten lang. Optional kannst du eine Prise Zimt hinzufügen, das macht sie extra süß und köstlich!

2. Mische alle Zutaten für den Joghurt-Dip in einer Schüssel und stelle sie in den Kühlschrank, bis die Süßkartoffeln fertig sind. Ich liebe es auch, meine Süßkartoffel-Pommes nach dem Backen für 10 Minuten ins Gefrierfach zu stellen, damit sie abkühlen.

Tag 8

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen Opt 2

Tag 8

ERDBEER SHAKE



Zutaten

2 gefrorene Bananen
Eine Handvoll gefrorener Erdbeeren
2 Medjool-Datteln
1 TL Vanilleextrakt
500ml Wasser

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis alles smooth ist.

Das ist echt der köstlichste und erfrischendste Erdbeershake!!
Wir alle lieben ihn morgens zu trinken!

Tag 8 - Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.

Tag 8 – Mittagessen



@Carolinedeisler

SCHOKI NICE CREAM

Zutaten

4 gefrorene Bananen
1EL Haselnussbutter (optional)
2 EL Karobpulver (oder Kakaopulver)
120 ml Wasser

TOPPINGS (optional)
2 EL geröstete und gehackte Haselnüsse
2 EL Kakaonibs

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen Food-Processor oder Mixer und mixe alles, bis es creamy ist. Je weniger Wasser du verwendest, desto mehr wird es wie Eiscreme.

2. Genieße es pur oder füge deine Lieblingstoppings wie geröstete Haselnüsse, Kakaonibs oder dein Lieblingsobst hinzu.

Tag 8 – Snack

@Carolinedeisler



HIMBEER BLISS BALLS

Zutaten

5 entkernte Medjool-Datteln
150g frische Himbeeren
60g Kokosraspeln
60g Haferflocken
60g gefriergetrocknete Himbeeren
1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung

1. Gib die Datteln in einen Food-Processor und mixe, bis du eine Dattelpaste erhältst.
2. Gib dann die Himbeeren, Kokosraspeln, Haferflocken, die gefriergetrockneten Himbeeren und Vanille hinzu und mixe erneut, bis alles gut vermischt ist.
3. Forme mit deinen Händen kleine Kugeln, wälze sie in noch mehr Kokosraspeln und ENJOY!!!

Tag 8 - Abendessen



@Carolinedeisler

BROKKOLI SALAT

Zutaten

1 große Brokkolikrone (nur die Röschen), fein gehackt
360g halbierte Weintrauben
30g Mandeln (optional: trocken geröstet)
40g getrocknete Cranberries oder Rosinen
Saft von 1/2 Zitrone

Dressing:
60g rohe eingeweichte Cashewkerne
60ml Wasser
1 Medjool-Dattel
1 EL Apfelessig
1/2 TL Salz

Zubereitung

1. Weiche die Cashewkerne für 10 Minuten ein, damit sie sich leichter verarbeiten lassen.

2. Gib dann alle Dressing-Zutaten in einen Mixer und vermenge diese, bis sie smooth sind.

3. Zerkleinere die Brokkoli-Röschen sehr fein (verwende alternativ einen Food-Processor) und halbiere die roten Trauben. Gib alle Zutaten in eine Schüssel, füge das Dressing hinzu und vermische alles gut.

Genieß deinen frischen, gesunden Salat! Du musst Dir Sorgen machen, dass der rohe Brokkoli so schwer verdaulich ist. Er wird nicht mit gekochtem Essen gemischt und ist auch sehr fein gehackt, also kein Problem. Wenn Du jedoch Lust auf ein gekochtes Abendessen hast, gibt es auf der nächsten Seite eine weitere Option.

Tag 8 – Abendessen – Opt 2



@Carolinedeisler

PLANTAIN CURRY

Zutaten

6 mittelgroße gehackte Tomaten
1 Handvoll Kirschtomaten
4 mittelgroße geschälte und gehackte Kartoffeln
1/2 TL Zwiebelpulver (optional)
1 TL Knoblauchpulver (optional)
1 EL Currypulver
1 kleines Stück geriebener Ingwer
700ml Gemüsebrühe (oder Wasser)
2 reife Kochbananen
240g Kidneybohnen (oder Kichererbsen)
1 Handvoll frischer Spinat

Zubereitung

1. Gib die Tomaten, Kartoffeln, Gewürze und Gemüsebrühe in einen Topf und lass es bei mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln.
2. Schäle und schneide die Kochbananen in Scheiben, sie können von außen fast schwarz sein! Gib sie zusammen mit den Bohnen in den Topf und lass alles weitere 10 Minuten kochen.
3. Nimm 1/3 der Mischung ab, gib sie in einen Mixer und mixe sie, bis sie smooth ist. Dadurch wird das gesamte Curry super cremig, während es leichter und auch besser verdaulich bleibt!
4. Füge noch frischen Spinat hinzu, rühre alles gut um und genieße es entweder pur oder mit weißem Reis. Hmmmm dieses Curry tut so gut!

Tag 9

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen

Tag 9
DE-BLOAT Smoothie



Zutaten

2 gefrorene Bananen
2-3 cm Ingwerstück
1 ganze Zitrone ohne Schale
2 ganze Grapefruits ohne Schale
240ml Wasser

Zubereitung

Füge alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie, bis sie smooth sind!!

Die ganze Zitrone und die Grapefruits (ohne Schale) sind ein großartiger natürlicher Verdauungsbooster. Viel besser, als wenn wir nur den Saft verwenden würden. Du bekommst all die Ballaststoffe und die Bitterstoffe sind DAS BESTE für deine Darmgesundheit!

Tag 9 - Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.

Tag 9 – Mittagessen

@Carolinedeisler



BANANA SPLIT

Zutaten

3 große reife Bananen
1 TL Kokosblütenzucker

Dattel-Karamell:
3 große Medjool-Datteln
60ml Wasser
1 TL Vanilleextrakt

Eiscreme:
2 große reife gefrorene Bananen
60ml Wasser

Topping (optional):
30g gehackte und geröstete Pekannüsse

Zubereitung

1. Schäle die Bananen, schneide sie in Hälften und lege sie in eine antihaftbeschichtete Pfanne. Bestreue sie mit einer Prise Kokosblütenzucker und backe sie ein paar Minuten von jeder Seite.
2. Bereite das Dattelkaramell zu, indem du alle Zutaten dafür mixt.
3. Als nächstes stellst du das Vanilleeis her, indem du die gefrorenen Bananen mit etwas Wasser mixt, bis sie smooth sind. Ein Food-Processor funktioniert hier großartig, da du weniger Wasser benötigst.
4. Lege die gebackenen Bananen in eine Bowl, füge dein Vanilleeis hinzu, gieße die Karamellsauce darüber und bestreue alles mit gehackten gerösteten Pekannüssen für den extra Crunch. HIMMLISCH lecker!!

Tag 9 – Snack



@Carolinedeisler

MANGO BLISS BALLS

Zutaten

120ml frische reife Mango
45g Haferflocken
20g Kokosraspeln
1 große Medjool-Dattel
Saft von 1/2 Zitrone

TOPPING
Mehr Kokosraspeln

Zubereitung

1. Füge reife Mango, Haferflocken, Datteln, Kokosraspeln und Zitronensaft in einen Food-Processor und vermenge alles.

2. Forme mit deinen Händen Kugeln, wälze sie in noch mehr Kokosraspeln und deine leckeren Mango Bliss Balls sind fertig!



10 TAGE SOMMER RESET

Tag 9 – Abendessen

@Carolinedeisler

GRIECHISCHER SALAT

Zutaten

1 Kopf fein gehackter Eisbergsalat
70g schwarze halbierte Oliven
300g gehackte Tomaten
1/2 große gehackte Gurke
1/2 rote gehackte Zwiebel
1 Bund fein gehackte Petersilie
Optional: 1 gehackte Avocado

Dressing:
1/2 große Gurke
1 Avocado
1 TL rosa Himalayasalz
Saft von 1 Zitrone

Zubereitung

1. Zerkleinere alle leckeren und gesunden griechischen Salatzutaten.

2. Mixe für das Dressing die Gurke, Avocado, den Saft einer Zitrone und eine Prise Salz.

3. Vermenge alles gut miteinander und gib alles in eine Bowl deiner Wahl.

Das ist ein so cremiges und leichtes Dressing, das dennoch soo erfrischend ist und mich total süchtig nach diesem Salat gemacht hat!!

Tag 9 – Abendessen



@Carolinedeisler

KARTOFFELN

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung

1. Ich liebe es, meine Kartoffeln zu schälen und sie 25 Minuten lang zu kochen oder zu dämpfen, bis sie weich sind. Dann lasse ich sie vollständig abkühlen, denn kalte Kartoffeln sind eine Art Abnehmtrick, hehe! Sobald sie abgekühlt sind, verwandelt sich die Stärke in resistente Stärke und wird nicht verdaut. Das ist großartig für deine Darmgesundheit und Figur!

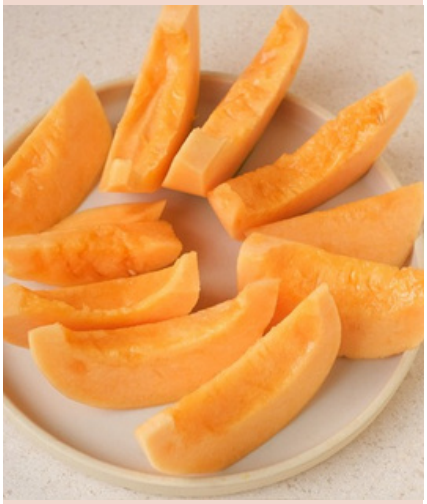
2. Eine andere Möglichkeit wäre, die Kartoffeln zuerst etwa 15-20 Minuten zu dämpfen und sie dann für weitere 15 Minuten im Air Fryer knusprig goldbraun perfekt zu braten! Beide Optionen sind super lecker, aber gedämpfte, abgekühlte Kartoffeln sind besonders sättigend.

Tag 10

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen



Abendessen Opt 2

Tag 10

ERDNUSS BUTTER SHAKE



Zutaten

2 gefrorene Bananen
1 EL Erdnussbutter
240ml Wasser
eine Handvoll Eiswürfel

optional:
2 Medjool-Datteln

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis die Mischung creamyyy ist!

Tag 10 – Frühstück



@Carolinedeisler

Zutaten

Viiiele frische Früchte! Eine Mono Obstmahlzeit wäre ideal!

Je nachdem, was gerade Saison hat.

IDEEN
Melonen
Frische Feigen
Papayas
Mangos
Orangen
Pfirsiche
Medjool-Datteln

Notiz

Das am EINFACHSTEN-VERDAULICHE FRÜSTÜCK!
Frisches Obst (solange es reif ist - sehr wichtig) ist der beste Freund deines Darms. Es ist erfrischend, reich an Ballaststoffen, bringt alles in Schwung, hält deine Energie aufrecht und ist überall leicht zu essen!
Entscheide dich idealerweise für eine Mono-Mahlzeit. Das bedeutet, dass du eine Sorte Obst isst, bis du vollständig satt bist. Wenn du verschiedene Früchte mischst, passen Bananen gut zu Mangos und Orangen zu Ananas. Melonen sollten IMMER alleine gegessen werden, Pfirsiche und Nektarinen passen auch gut zusammen! Ich esse gerne zuerst wässrige Früchte und später ein paar Medjool-Datteln, um vollständig zufrieden zu sein.



10 TAGE SOMMER RESET

Tag 10 – Mittagessen

@Carolinedeisler

ROHES PAD THAI

Zutaten

1 Zucchini
3 Radieschen
1 Paprika
1 Frühlingszwiebel
1 Handvoll geröstete Cashewkerne
1 TL Sesamsamen

Tahini-Dressing
15g Tahini
15g Mandelbutter
Saft von 1/2 Zitrone
1 Medjool-Dattel
30ml Wasser

Zubereitung

1. Beginne damit, das gesamte Gemüse zu schneiden. Ich verwende gerne einen Julienne-Gemüseschäler, um Streifen zu schneiden. Es lohnt sich auf jeden Fall, so einen in der Küche zu haben!
2. Röste die Cashewkerne für ein paar Minuten in einer beschichteten Pfanne ohne Öl und stelle sie beiseite.
3. Vermenge alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel.
4. Vermenge dann das Gemüse, das Dressing und die Cashewkerne gut, streue ein paar Sesamsamen darüber und ENJOY!

Tag 10 - Snack



@Carolinedeisler

KARAMELL EIS AM STIEL

Zutaten

KARAMELL EIS
2 reife Bananen
3 Medjool-Datteln
1 gehäufter EL Haselnussbutter
60ml Wasser

SCHOKI CREAM
2 EL Haselnussbutter
1 EL Karobpulver

Zubereitung

1. Gib alle Zutaten in einen kleinen Mixer und mixe alles zu einer smoothen Masse.

2. Fülle die Mischung in deine Silikon-Eisformen und friere sie über Nacht oder mindestens für 3 Stunden ein.

3. Genieße sie einfach so oder tauche sie in unsere köstliche Schoko Cream, indem du Haselnussbutter und Karobpulver miteinander vermengst. Mmmm, Hailey bekommt sie von mir die ganze Zeit und sie liebt sie!! Ich liebe sie auch, heheh!

Tag 10 – Abendessen



@Carolinedeisler

BURRITO SÜßKARTOFFELN

Zutaten

3 große Süßkartoffeln
1 rote Paprika
4 reife Tomaten
240 g gekochte schwarze Bohnen
2 reife Avocados
1 Jalapeño (optional)
Saft von 1 Limette
1 Handvoll Koriander
1 gekochter Maiskolben

Zubereitung

1. Falls du die Süßkartoffeln noch nicht fertig im Kühlschrank aufbewahrst, heize den Ofen auf 200 Grad vor und backe sie für 50 Minuten, und lass sie danach abkühlen. Für diejenigen, die ihre Mahlzeiten vorbereitet haben: Ich esse diese gerne kalt und wärme sie nicht wieder auf. Das ist auch großartig, wenn du abnehmen möchtest da die Stärke in Kartoffeln und Süßkartoffeln in resistente Stärke umgewandelt wird, sobald sie abgekühlt sind.
2. Schneide das gesamte Gemüse. Wenn du es gerne scharf magst, füge nach Belieben Jalapeños oder Chiliflocken hinzu. Gib dann die Mischung zu deinen Süßkartoffeln und ENJOOOY !!

Tag 10 – Abendessen – Opt 2

@Carolinedeisler



BBQ POMMES

Zutaten

5 große gedämpfte Kartoffeln

BBQ-Ketchup:
1 große gebackene und geschälte Süßkartoffel
1 Medjool-Dattel
15g Tahini
5 getrocknete eingeweichte Tomaten
30g Tomatenmark
15ml Apfelessig
60ml Wasser

Zubereitung

1. Falls du die Kartoffeln nicht im Voraus schon gedämpft hast: Schneide sie in Spalten und röste sie für 15 Minuten im Airfryer oder backe sie bei 200°C für 20-30 Minuten. Lass sie dann abkühlen und weiche die getrockneten Tomaten ein.
2. Gib alle Ketchup-Zutaten in einen Food Processor und mixe, bis die Mischung creamy ist. Du hast wahrscheinlich schon bemerkt, wie zeitsparend es ist, eine Menge Kartoffeln im Voraus zu backen und zu dämpfen, damit du diese Mahlzeiten in maximal 10-15 Minuten zusammenstellen kannst. YUUUM!



Du hast es geschafft! Wie fühlst Du Dich?

@Carolinedeisler



Daaanke

DASS DU TEIL UNSERER COMMUNITY BIST

Du kannst wirklich stolz auf dich sein, dass du deinen Körper auf diese Weise stärkst! Ich hoffe, es hat sich wie ein Neustart angefühlt und du bist motiviert, weiterhin so zu essen und deinen Körper so zu bewegen! Du bist eine große Inspiration für mich und jeden um dich herum! Ich kann es kaum erwarten, dein Feedback zu lesen und schicke dir eine dicke Umarmung!

xx Caroline

MEINE ANDEREN RESETS

Hole dir mein Kochbuch

Mein Kochbuch VEGAN RESET - 100 Rezepte für ein gesundes und glückliches Leben ist jetzt in allen Buchhandlungen erhältlich und überall wo es Bücher gibt.



AMAZON

@Carolinedeisler



Meine anderen Ebooks

Klicke auf den untenstehenden Link, um meine anderen veganen Reset-Pläne und gesunden Rezepte zu erhalten! Das ist die perfekte Möglichkeit, um weiterzumachen und das Beste aus dir herauszuholen!

CAROLINESCHOICE.COM