

Reinige deinen Körper sanft und mache dich bereit für den Winter! Weniger Zucker, mehr Energie, bessere Verdauung und reine Haut - all das wartet auf dich!

10 Tage Veganer Herbst-Reset

von Caroline Deisler

Schön, dass Du hier bist!

@Carolinedeisler



Mein Name ist Caroline, ich bin zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin und ernähre mich seit mehr als 12 Jahren gesund vegan.

Meine Philosophie ist ganz einfach: Je näher an der Natur, desto besser. Kein raffinierter Zucker, keine Samenöle, kein Gluten und alles ganz schnell und einfach.

Gesunde Ernährung, Sport und Achtsamkeit sind allesamt lebenslange Ansätze. Obwohl es keine SCHNELLE LÖSUNG gibt, um sich wieder wohlzufühlen, wird dir dieser RESET enorm helfen, wieder auf die richtige Spur zu kommen und sich daran zu erinnern, wie gut du dich tatsächlich fühlen kannst. 10 Tage sind gerade genug Zeit, um gesündere Gewohnheiten zu entwickeln, deine Verdauung zu verbessern, etwas Gewicht zu verlieren, deine Haut zu reinigen und dich erfrischt zu fühlen. Was du heute tust, beeinflusst, wie du dich morgen fühlst.

Das Beste an diesem Lebensstil ist der mentale Aspekt, denn die körperlichen Ergebnisse – ein besseres, fitteres und strafferes Aussehen – werden sich sowieso einstellen (JUHU!!), aber die veränderte Denkweise, die du erleben wirst, wird dir so viel Leichtigkeit und Selbstvertrauen geben, dass du dich buchstäblich wie neugeboren fühlst. LASS ES UNS VERSUCHEN!! :)

Caroline Deisler

ERNÄHRUNGSBERATERIN | FITNESS-BERATERIN


@Carolinedeisler

Haftungsausschluss

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

Rezeptindex

Klicke auf das Rezept, um direkt zur Seite zu gelangen

Hydration am Morgen BONUS-REZEPTE

Tag 1

Grüner Smoothie
Reife Bananen & getrocknete Feigen
Kürbispfannkuchen
Süßkartoffelsuppe

Tag 2

Grüner Smoothie
Knusprige Äpfel & Medjool-Datteln
Pflaumen-Haferflocken
Kartoffelpüree

Tag 3

Grüner Smoothie
Kakis und Medjool-Datteln
Apfelkuchen
Kürbis-Kichererbsen-Curry

Tag 4

Grüner Smoothie
Orangen & Feigen
Schokoladenpudding
Kartoffel-Kürbis-Suppe

Tag 5

Grüner Smoothie
Fruchtmahlzeit
Kürbis-Haferflocken
Kürbispasta

Tag 6

Grüner Smoothie
Fruchtmahlzeit
Die beste Pflaumentarte
Einfache Kürbissuppe

Tag 7

Grüner Smoothie
Knusprige Äpfel & Medjool-Datteln
Gebackener Birnenbrei
Einfaches Kürbis-Chili

Tag 8

Grüner Smoothie
Fruchtmahlzeit
Kürbis-Brownies
Kürbis-Linsen-Curry

Tag 9

Grüner Smoothie
Papaya & Äpfel
Apfel-Crumble
Ramen-Suppe
Kürbistoast

Tag 10

Grüner Smoothie
Fruchtmahlzeit
Kürbiskuchen
Kürbis-Energiebällchen
Potato Knödel

Ein Neuanfang!

Der Herbst ist da und der Jahreszeitenwechsel ist immer der perfekte Zeitpunkt, um auch deinen Körper neu auszurichten. Ich liiiiiebe die gemütliche Jahreszeit und alles, was sie mit sich bringt, und möchte, dass du diese Zeit des Jahres genießt, ohne dich gestresst zu fühlen oder Angst zu haben, deinen Sommerkörper zu verlieren. Und ich verstehe – wir alle haben hier und da solche Gedanken –, aber es ist wirklich eine großartige Zeit, um auf wärmendere, nahrhaftere und sättigendere Lebensmittel umzusteigen, die dich so zufrieden machen und es so einfach machen, in Topform zu kommen!! Sogar im Herbst liebe ich Obstgerichte zum Mittagessen und esse viele Medjool-Datteln, um Heißhunger auf Süßes zu bekämpfen. Ich gebe dir auch für jeden Tag ein superleckeres, gesundes, süßes Mittagsrezept mit saisonalen Zutaten. Fühl dich frei, jedes der Rezepte wiederholt zuzubereiten, wenn einige zu deinen Favoriten werden. JUHUU auf gemütliche, gesunde und leckere Herbsttage und dein glücklichstes ICH!!



Das Morgenritual

@Carolinedeisler

Ein paar Basics für den Alltag...



1

Die ersten Stunden nach dem Aufwachen sind die perfekte Zeit, um deinen Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Trinke 1–1,5 Liter unseres Detox-Wassers. Ich variiere gerne zwischen Zitronenwasser, Ingwerwasser oder einer Mischung aus beidem. Das wirkt Wunder für deine Verdauung.

2

Als Nächstes benötigst du etwa 500 ml frischen Selleriesaft. Wenn du den Geschmack wirklich nicht ertragen kannst, keine Sorge – du kannst diesen Reset trotzdem durchführen und den Selleriesaft weglassen. Versuche jedoch, dich daran zu gewöhnen, da er so gut für deine Darmgesundheit, Verdauung und Haut ist. Ich wasche meinen Sellerie und mein Smoothie-Grün gerne vor, sodass die Zubereitung eines frischen Safts morgens nur 2 Minuten dauert! JUHU!

3

Nach dem Trinken von Wasser und Selleriesaft sollte dein Körper seinen natürlichen Stuhlgang haben. Keine Panik, wenn das nicht sofort klappt, haha – das wird sich mit der Zeit ändern! Jetzt ist auch der perfekte Zeitpunkt, dich zu bewegen, was ebenfalls dazu beiträgt, deinen Dickdarm in Schwung zu bringen. Schon eines meiner 20-minütigen Workouts bringt dir großartige Ergebnisse – sowohl geistig als auch körperlich.

4

Nach dem Training ist es Zeit für grüne Smoothies! Mein Tipp: Trinke unbedingt grüne Smoothies. Sie sind die stärkste Vitamin-, Mineralstoff-, Protein- und Ballaststoffbombe! Du spürst und siehst die Vorteile schon nach wenigen Tagen, wenn du regelmäßig grüne Smoothies trinkst! :))

So sieht ein Tag aus

Die 10-tägige Herbst-Detox-Kur enthält jeden Tag mindestens 3 Rezepte, insgesamt über 35 gesunde vegane Rezepte. Sie alle entsprechen meinem persönlichen Lebensstil: vegan, ohne raffinierten Zucker, ohne verarbeitete Öle und ohne Gluten.

Du hast die Möglichkeit, Intervallfasten zu praktizieren, indem du morgens nur Selleriesaft trinkst und später den grünen Smoothie zum Mittagessen genießt. Wenn du jedoch schon früher Hunger verspürst, trinke deinen Selleriesaft und grünen Smoothie morgens zusammen mit etwas frischem Obst. Orangen, reife Bananen, Kakis, Äpfel oder Datteln sind ein toller Energieschub am Morgen und perfekt als erste Mahlzeit, um deine Verdauung anzukurbeln.

Um es dir so einfach wie möglich zu machen, habe ich eine große Einkaufsliste für die 10 Tage erstellt. Die einzigen Dinge, die ich alle paar Tage frisch kaufen würde, sind die Blattgemüse für deine Smoothies und Salate, da sie nicht so lange halten.

Alle meine Rezepte sind SCHNELL & EINFACH mit einfachen Vollwertzutaten zuzubereiten. Für mich müssen Dinge einfach und lecker sein, damit du sie auch wirklich langfristig umsetzen kannst.

Jedes Rezept ergibt eine Portion und basiert auf der Menge, die ich persönlich essen würde. Wenn du das Gefühl hast, mehr zu brauchen, füge einfach so viel hinzu, wie du möchtest. Dieser Lebensstil bedeutet, dass wir im Überfluss essen und uns nie einschränken.

Das Abendessen ist herzhafter und gemüsereicher, während das Mittagessen süßer ist und sich mehr auf roh-vegane Rezepte und viel frisches Obst konzentriert. Je nach Geschmack ist dies am BESTEN für die Verdauung. Außerdem bedeutet die Befriedigung der Naschsucht tagsüber, dass abends kein Heißhunger auf Süßes mehr aufkommt. JUHU!

Wenn ein oder zwei Rezepte zu deinen Favoriten werden, kannst du sie gerne immer wieder zubereiten. An manchen Tagen esse ich genau das Gleiche wie am Vortag – das ist völlig in Ordnung und funktioniert für mich super! Das Wichtigste ist, dass dieser Lebensstil für dich EINFACH und angenehm bleibt. :)

Versuche außerdem, zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen zwei Stunden vergehen zu lassen, um optimal zu schlafen. So hat dein Körper genügend Zeit, richtig zu verdauen.

Intermittierendes Fasten



Wenn du nicht so der Frühstückstyp bist, normalerweise später zu Abend isst oder morgens einfach keinen großen Hunger hast, kannst du meine Ernährungspläne perfekt für Intervallfasten nutzen. Ich würde Intervallfasten jedoch niemandem empfehlen, deren Periode ausbleibt, die schwanger ist, schwanger werden möchte oder unter hormonellen Ungleichgewichten leidet.
Außerdem verlangt der Körper kurz vor der Periode oft nach mehr Kalorien, was kein guter Zeitpunkt zum Fasten ist. Bevor ich Mutter wurde, habe ich Intervallfasten geliebt, aber meine Routine hat sich etwas geändert und jetzt habe ich von Natur aus ein gutes Zeitfenster von 12–14 Stunden zwischen Abendessen und Frühstück, was für mich fantastisch funktioniert. Es geht darum, den gesunden Mittelweg zu finden, mit dem man sich persönlich am besten fühlt, ohne zusätzlichen Stress.

In allen meinen 10-Tage-Entgiftungsplänen beginnen Sie den Tag mit der Flüssigkeitszufuhr für Ihren Körper, die IMMER an erster Stelle stehen sollte, unabhängig davon, ob Sie intermittierendes Fasten betreiben oder nicht.

Wenn du hungrig aufwachst oder bereits frühmorgens trainiert hast, trinke trotzdem zuerst deinen Selleriesaft und greife anschließend zu einer (mono) Obstmahlzeit. Obst auf nüchternen Magen ist unglaublich wohltuend für die Verdauung. Du kannst etwas später den grünen Smoothie trinken und über den Tag verteilt mehr frisches Obst essen oder eines der leckeren, süßen Mittagsrezepte zubereiten. Bei diesem Neustart geht es darum, DEINE Routine zu finden und gleichzeitig maximale Anleitung zu erhalten. Ich möchte, dass du dich auf das einlässt, was am besten funktioniert und DICH glücklich macht.

Mittagessen-Option 1 oder 2?



In allen meinen 10-Tage-Reset-Plänen biete ich dir die Möglichkeit, mittags Obst zu essen, denn das ist die einfachste Möglichkeit, sich unterwegs oder bei viel Stress gesund zu ernähren. Frisches, reifes Obst braucht keine Vorbereitungszeit und macht satt. Achte nur darauf, nicht nur einen Apfel zu essen, sondern 4-5 Äpfel und Medjool-Datteln oder andere Früchte.
Ziel ist es, etwa 800 bis 1000 Kalorien in Form von frischem Obst oder Datteln zu sich zu nehmen. Ich esse normalerweise etwa 3-4 Orangen, 3-4 Kakis und ein paar Medjool-Datteln, sobald ich wieder Hunger habe. Das hält mich glücklich und satt bis zum Abendessen, wenn ich dann mein ganzes Gemüse und Grünzeug zu mir nehme.

Die Rezepte aus Mittagessen-Option 2 sind die perfekte Kombination aus köstlichen Herbstgerichten mit saisonalen Zutaten, die aber SO GESUND zubereitet sind, dass du sie zum Mittagessen essen UND gleichzeitig in Topform kommen kannst – JUHUU!!! Als ich jünger war, drehte sich im Herbst alles um Pflaumentörtchen (wir hatten zwei Pflaumenbäume), Apfeltörtchen und alles, was gemütlich war. Und obwohl es so schön war, ging es mir wegen des ganzen Zuckers in diesen Seelentröstergerichten nicht so gut. Jetzt können wir all diese köstlichen Seelentröstergerichte GENIESSEN UND uns gleichzeitig großartig fühlen – eine echte Win-Win-Situation. Besonders zu dieser Jahreszeit, wenn die meisten Menschen tatsächlich ein paar Pfund zunehmen. Du wirst dich so zufrieden fühlen, nichts verpassen und tatsächlich das Beste aus dem Herbst machen. Diesen Neustart kannst du auch mehrmals durchführen, indem du deine Mittagessen-Optionen variierst. Und wenn du versuchst, deine Periode wiederzubekommen, iss auf jeden Fall jeden Tag frisches Obst und das Mittagessenrezept.



Anpassungen in der Schwangerschaft

@Carolinedeisler

Herzlichen Glückwunsch an alle meine schwangeren Frauen, die ihren Körper und ihr Baby mit den gesündesten Lebensmitteln ernähren möchten. Ich habe mich während meiner Schwangerschaft, der Stillzeit und während meiner gesamten Schwangerschaft an meine Ernährungspläne gehalten und halte mich immer noch an die gleiche Diät.

Ich beginne meinen Tag mit Wasser, grünem Saft und einem großen Teller frischem Obst. Darauf habe ich fast jeden Tag Appetit, und es tut meiner Verdauung sehr gut. Wenn dir von Selleriesaft übel wird, greife zu Gurken-Sellerie-Saft oder lass ihn einfach weg. Mir war in den ersten zwölf Wochen meiner Schwangerschaft ziemlich übel und ich hatte keinen großen Appetit auf Grünzeug. Deshalb habe ich mit den grünen Smoothies viel leichter etwas Grünes zu mir genommen, und mit frischem Obst habe ich mich immer gut gefühlt.

Du musst nicht für zwei essen, aber wir brauchen während der Schwangerschaft mehr Kalorien, und ich esse auch mehr gesunde Fette. Am einfachsten ist es, wenn du an deinem Reset-Tag eines meiner süßen Rezepte aus meinen anderen Rezept-E-Books integrierst. Bereite am Wochenende ein paar davon zu und halte etwas im Kühlschrank bereit, falls du es brauchst. Ich empfehle dir zusätzlich zu den Abendessen dieses Reset-Tages auch gedünstete Kartoffeln, Süßkartoffeln oder ein anderes Abendessenrezept aus meinen anderen E-Books, falls du immer noch Hunger hast.


@Carolinedeisler
www.shop-reset.com

SO VERLIERST DU MIT DIESEM RESET MAXIMAL GEWICHT

@Carolinedeisler

1

Um Gewicht zu verlieren, musst du ein Kaloriendefizit einhalten, egal welche Diät du machst. Die gute Nachricht ist, dass diese Ernährungsweise es dir viel leichter macht, ein Kaloriendefizit zu erreichen, da du Lebensmittel mit dem höchsten Volumen und den niedrigsten Kalorien isst, die dich satt und glücklich machen. Ideal ist ein leichtes Kaloriendefizit über einen längeren Zeitraum, damit es sich nicht so anfühlt, als würdest du dir etwas verbieten. Ich empfehle, diesen Reset mehrmals durchzuführen oder meine anderen Reset-Ernährungspläne zu verwenden, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Du wirst in 10 Tagen abnehmen können, aber du solltest dranbleiben, um dein Gewicht zu halten. Der Hauptgrund, warum Menschen beim Abnehmen scheitern, ist, dass sie sich so eingeschränkt fühlen, dass sie am Ende unkontrollierte Essanfälle bekommen und noch mehr zunehmen. Das ist hier nicht der Fall, denn du gibst deinem Körper genau das, was er braucht, und verzichtest gleichzeitig auf stark verarbeitete Lebensmittel.

2

Ich empfehle dir, dich vor allem auf wasserhaltige Früchte wie Melonen, Orangen, Pfirsiche, Äpfel, Kiwis, Mangos oder Kakis – also auf saisonales Obst – zu konzentrieren. Sie haben weniger Kalorien, mehr Volumen und machen wunderbar satt. Datteln sind trotzdem super als Snack gegen Heißhunger oder an kälteren Tagen zum Mittagessen. Mittagsoption 1 und 2 eignen sich beide gut zum Abnehmen, doch viele fühlen sich zufriedener, wenn sie eine richtige Mahlzeit wie in Option 2 zubereiten. Ich selbst liebe es, große Mengen Obst zu essen – zum Beispiel 1–2 Honigmelonen, mehrere Bananen und ein paar Datteln – aber verstehe auch, dass eine zubereitete Mahlzeit manchmal besser passt. Wichtig ist, dir Zeit zu nehmen, dich hinzusetzen und jeden Bissen bewusst zu genießen. Das macht einen großen Unterschied. :-)



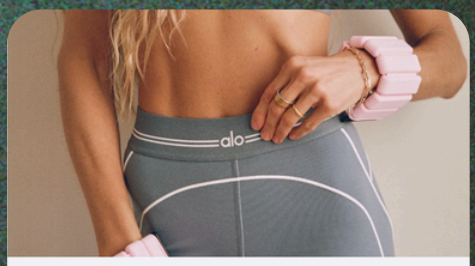
Meine Workouts

Meine Reset-Ernährungspläne und Workouts gehen Hand in Hand – das perfekte Erfolgsrezept. Du wirst dich so gut genährt und voller Energie fühlen, dass Bewegung ganz automatisch dazu gehört. Meine Workouts kombinieren Cardio, Pilates und Krafttraining, damit du lange, schlanke und straffe Muskeln aufbaust – ohne Stress und Druck. Es geht darum, MIT deinem Körper zu arbeiten, nicht gegen ihn. Für mich sind echte Leckereien Dinge, die dir ein gutes Gefühl geben – genau so fühlt sich dieser Lebensstil an: wie eine tägliche Belohnung! Zugriff auf alle meine Workouts, Trainingspläne und Challenges findest du in der RESET-APP!

@Carolinedeisler

10-TÄGIGER HERBST-RESET

Passende Workout-Herausforderungen



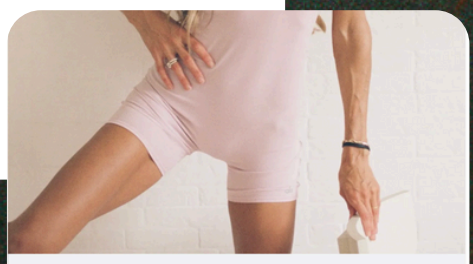
10 DAY SIGNATURE PROGRAM

The 10-Day Workout Program you don't want to miss!! This is everything RESET stands for: get into your best shape, no stress attac...



10 DAY GLOW UP CHALLENGE

The ultimate 10 DAY PROGRAM working all body parts to give your body & confidence a GLOW UP!



10 DAY BEGINNER CHALLENGE

Start your workout journey right here! This is YOUR plan to ease back into working out, taking it slow but still getting the best...

Classes

15

@Carolinedeisler

www.resetbycaroline.com



@Carolinedeisler

Was Andere über meine neu gestalteten Speisepläne sagen

Die Ergebnisse sind da...!

Zehn Tage klingen kurz – sind aber lang genug, um Ergebnisse zu sehen. Vielleicht fühlst du dich am Ende so gut, dass du einfach dranbleibst.
Mach dir zur Motivation am ersten Tag ein Foto und notiere, wie du dich fühlst. Vergleiche das am zehnten Tag. Dokumentiere möglichst detailliert: Schlaf, Verdauung, Stimmung, Stress, Wohlbefinden, Energie, Fitness usw.
In der RESET-APP kommt bald eine Vorher-/Nachher-Funktion – also halte deine Bilder bereit. Und wenn du magst, tagge mich in deinen Transformationsstories: @carolinedeisler & @joinreset_.

Vorher	Danach

Tägliche Checkliste

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

@Carolinedeisler

10-TÄGIGER HERBST-RESET



@Carolinedeisler

www.shop-reset.com



@Carolinedeisler

Einkaufsliste

@Carolinedeisler

Selleriesaft
10 Staudensellerie

GRÜNER SMOOTHIE
9 Stangen Sellerie
5 Handvoll Spinatblätter
2 Blätter Grünkohl
8 Blätter Mangold
4 Blätter Mangold
3 Bund Petersilie
1 Fenchel
11 Blätter Grünkohl
1 Gurke
5 gefrorene Bananen
1 Tasse gefrorene Beeren
3 Tassen frische oder gefrorene Mango
1,5 Tassen gefrorene Erdbeeren
6 Medjool-Datteln
1,5 Tassen gefrorene oder frische Ananas
3 Stücke Ingwer
8 Zitronen

Buchweizenmehl
1 Tasse Haferflocken
Currypulver
Kurkumapulver
Chilipulver
Kreuzkümmel
Coco Aminos (Kokos-Würzsauce)
Cashewnüsse
1/4 Tasse Pekannüsse
8 Paranüsse
Gekochte Kastanien
2 EL Kokosraspeln
Vanillepulver
14 Süßkartoffeln
19 mittelgroße Kartoffeln
4 Stangen Sellerie
12 Karotten
2 Stangen Lauch
2 Kabocha-Kürbisse
4 Butternusskürbisse
10 getrocknete Shiitake-Pilze
14 Champignons
5 Zwiebeln
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 kleine Stücke Ingwer
1/2 Tasse Kichererbsen
1 Tasse Tomaten
1 Tasse gewürfelte Tomaten
1/2 Tasse Mais aus der Dose
1/2 Tasse rote Kidneybohnen aus der Dose
2 rote Paprika
2 Köpfe Brokkoli
1 Avocado
1 Tasse gefrorene Erbsen
1/2 Zucchini
2 Köpfe Baby-Romana
1/4 Tasse Schnittlauch Petersilie
2 Handvoll Rucola
Frischer Koriander
4 Stangen Sellerie
1 Handvoll frisches Basilikum
1 Tasse trockener brauner Reis
150 g Penne (Nudeln aus Naturreis, Kichererbsen oder Buchweizen)
1 Buchweizen-Ramen-Nudeln
1 Tasse Quinoa
4 Würfel Gemüsebrühe
1/2 Tasse getrocknete gelbe Linsen
Kürbiskerne
Himalaya-Salz
Italienische Kräuter
2 Tassen Kokosmilch
Tomatenmark
1/2 Tasse Granatapfelkerne
7 frische Feigen
Coco Aminos oder Tamari
Schwarzer Sesam

WASSER
Geschnittene Gurke
100 % reines Aloe Vera Gel
Frisch geriebener Ingwer
Limette Minze

Mittagessen Option 1

10 Bananen
20 getrocknete Feigen
30 frische Feigen
14 Äpfel
40 Medjool-Datteln
10 goldene Kiwis
8 Kakis
8 Orangen

ODER alle anderen reifen Früchte, die Sie zur Verfügung haben :)

Einkaufsliste

@Carolinedeisler

Selleriesaft
10 Staudensellerie

GRÜNER SMOOTHIE
9 Stangen Sellerie
5 Handvoll Spinatblätter
2 Blätter Grünkohl
8 Blätter Mangold
4 Blätter Mangold
3 Bund Petersilie
1 Fenchelkopf
11 Blätter Grünkohl
1 Gurke
5 gefrorene Bananen
1 Tasse gefrorene Beeren
3 Tassen frische oder gefrorene Mango
1,5 Tassen gefrorene Erdbeeren
6 Medjool-Datteln
1,5 Tassen gefrorene oder frische Ananas
3 Stücke Ingwer
8 Zitronen

Buchweizenmehl
1 Tasse Haferflocken
Currypulver
Kurkumapulver
Chilipulver
Kreuzkümmel
Coco Aminos (Kokos-Würzsauce)
Cashewnüsse
1/4 Tasse Pekannüsse
8 Paranüsse
Gekochte Kastanien
2 EL Kokosraspeln
Vanillepulver
14 Süßkartoffeln
19 mittelgroße Kartoffeln
4 Stangen Sellerie
12 Karotten
2 Stangen Lauch
2 Kabocha-Kürbisse
4 Butternusskürbisse
10 getrocknete Shiitake-Pilze
14 Champignons
5 Zwiebeln
2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 kleine Stücke Ingwer
1/2 Tasse Kichererbsen
1 Tasse Tomaten
1 Tasse gewürfelte Tomaten
1/2 Tasse Mais aus der Dose
1/2 Tasse rote Kidneybohnen aus der Dose
2 rote Paprika
2 Köpfe Brokkoli
1 Avocado
1 Tasse gefrorene Erbsen
1/2 Zucchini
2 Köpfe Baby-Romana
1/4 Tasse Schnittlauch
Petersilie
2 Handvoll Rucola
Frischer Koriander
4 Stangen Sellerie
1 Handvoll frisches Basilikum
1 Tasse trockener brauner Reis
150 g Penne (Naturreis, Kichererbsen- oder Buchweizennudeln)
1 Buchweizen-Ramennudeln
1 Tasse Quinoa
4 Würfel Gemüsebrühe
1/2 Tasse getrocknete gelbe Linsen
Kürbiskerne
Himalaya-Salz
Italienische Kräuter
2 Tassen Kokosmilch
Tomatenmark
1/2 Tasse Granatapfelkerne
7 frische Feigen
Coco Aminos oder Tamari
Schwarzer Sesam

WASSER
Geschnittene Gurke
100 % reines Aloe Vera Gel
Frisch geriebener Ingwer
Limette Minze

Mittagessen Option 2

2 Kabocha-Kürbisse
1 große Süßkartoffel
1,5 Tassen Hafermehl
Buchweizenmehl
Kakaopulver
Kürbiskuchengewürz
Chiasamen
1/2 Tasse Hirse
1,5 Tassen Haferflocken
Rosinen
Zimt
Pistazien
1/4 Tasse Pekannüsse
Vanille
Ahornsirup
Backpulver
Kokosnusszucker Vanillepulver
1/2 Tasse dunkle Schokoladenstückchen
Gemahlene Mandeln
Gemahlene Leinsamen
Mandelbutter Erdnussbutter
Cashewbutter
54 Medjool-Datteln
6 Bananen
13 Pflaumen
5 Äpfel
8 Aprikosen
2 Birnen
1 Handvoll Mirabellen
2 Zitronen

Tag 1-10: Hydration am Morgen



Detox-Wasser

TIPP: Bereite dein Zitronenwasser am Vorabend zu. So hast du es am nächsten Morgen fertig und kannst es ganz entspannt trinken. Die Zitrone hat außerdem Zeit, sich im Wasser aufzulösen. Weitere Zutaten, die dein Morgenwasser aufpeppen, sind:

geschnittene Gurke

- 100 % reines Aloe Vera Gel
- frisch gepresster Ingwersaft
- Limette
- Minze



Selleriesaft

Zutaten

1 Staude Sellerie

Schritte

Entsafter: Entsafte eine ganze Selleriestaude.
Mixer: Sellerie hacken, mit 1 Tasse Wasser in den Mixer geben und cremig mixen. Den pürierten Sellerie in einen Nussmilchbeutel geben und mit den Händen ausdrücken. Fertig ist der Selleriesaft. :)

Tag 1 Überblick

@Carolinedeisler









ODER





SNACK



Tag 1
GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten

1 Handvoll Selleriestangen
2 Handvoll Spinatblätter
2 Blätter Mangold
1 gefrorene Banane
1 Handvoll gefrorene oder frische Ananas
2 Tassen Wasser

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie **nicht direkt vor oder nach** dem Essen trinkst.

Tag 1 - Mittagessen - Option 1





REIFE BANANEN & GETROCKNETE FEIGEN

Zutaten

3-4 reife Bananen
10 getrocknete Feigen

Hinweise

Bananen gehören zu den besten Fitnessnahrungsmitteln. Sie sind eine hervorragende Kaliumquelle. Was viele Menschen nicht wissen: Bei Kaliummangel speichert der Körper Wasser. Deshalb können Menschen durch den Verzehr von reifen Früchten super schlank und straff werden. Kalium hilft dem Körper, Wasser in die Zellen zu transportieren. Ist der Natriumspiegel hingegen höher als der Kaliumspiegel, kann das Wasser nicht in die Zellen gelangen und man sieht aufgedunsener aus. Bananen und getrocknete Feigen sind zu dem sehr sättigend und können den Heißhunger auf Süßes stillen, da sie hochwertigen, natürlichen Zucker enthalten. Sie sind außerdem ballaststoffreich (hallo, gute Verdauung) und liefern schnell Energie. Das Schöne an diesen köstlichen Fruchtgerichten ist, dass man davon ziemlich viel essen kann und trotzdem in die beste Form seines Lebens kommt!! Iss zuerst die reifen Bananen, lass sie ein wenig verdauen und iss dann die getrockneten Feigen ODER iss mehr Bananen und lass die getrockneten Feigen weg, wenn du diese nicht magst.. Halte Ausschau nach schwefelfreien Bio-Produkten.



@Carolinedeisler

Tag 1 - Mittagessen - Option 2

Kürbispfannkuchen

Zutaten

1 Tasse Hafermehl (Haferflocken fein mixen/mahlen)
1/2 Teelöffel Kürbiskuchengewürz oder Zimt
1 TL Backpulver
1/2 Tasse Kürbispüree (gedämpfter Kürbis)
2 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser (oder Mandelmilch)
1 Banane, in Scheiben geschnitten
1 EL Kokosblütenzucker

BELÄGE
6 Medjool-Datteln
1 Tasse Wasser
1 TL Vanillepulver
1 TL Zimt

Schritte

1. Hafermehl, Gewürze und Backpulver in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Kürbispüree, Medjool-Datteln und Wasser (oder Mandelmilch) in einen Mixer geben und gut pürieren.
3. Gib das Püree zur Mehlmischung und rühre glatt. In der Pfanne kleine Pancakes setzen, mit Bananenscheiben belegen und Kokosblütenzucker bestreuen. Pro Seite ca. 3 Min. backen.
4. Toppe die Pancakes mit Dattel-Karamell: Datteln, Wasser und Vanille mixen, bis es cremig ist.

Tag 1 - Abendessen
SÜSSKARTOFFELSUPPE

@Carolinedeisler



Zutaten

2 kleine Süßkartoffeln
4-5 mittelgroße normale Kartoffeln
4 Stangen Sellerie
1 Stange Lauch
4 Tassen Wasser
(optional) - 1/2 Würfel Gemüsebrühe
(optional) - 2-3 Karotten

Zubereitung

1. Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Wasser zum Kochen bringen und in der Zwischenzeit Selleriestangen und Lauch klein schneiden.
3. Alle Zutaten in den Topf geben und 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Die Hälfte der Mischung in einen Mixer geben und cremig mixen. Zurück in den Topf geben und GENIESSEN! Ich streue gerne ein paar italienische Kräuter darüber.



Tag 2 Überblick

@Carolinedeisler









ODER



ODER





SNACK



Tag 2
GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten

1 Handvoll Selleriestangen
1 Handvoll Spinat
2 Blätter Mangold
1 Tasse gefrorene Beeren
2 Medjool-Datteln
2 Tassen Wasser

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie **nicht direkt vor oder nach** dem Essen trinkst.

Tag 2 - Mittagessen - Option 1





KNUSPRIGE ÄPFEL & MEDJOOL DATTELN

Zutaten

3 knackige, saftige Bio-Äpfel
10 Medjool-Datteln (ODER so viele, wie du magst)

Hinweise

Ich liebe alle Apfelsorten und mag manchmal süßere Sorten wie Fuji- und Gala-Äpfel, aber auch mal die saureren grünen. Ich kaufe immer Bio-Äpfel, da konventionelle Äpfel mit Wachs behandelt werden und einfach zu perfekt aussehen, wenn du verstehst, was ich meine, haha. Nichts geht über den saftigen, knackigen Apfelgeschmack und Äpfel sind ein wahres Superfood für Gehirn und Verdauungstrakt. Sie eignen sich auch hervorragend zum Abnehmen, da sie als natürlicher Appetitzügler wirken können.

Ich LIEBE es, sie mit Medjool-Datteln zu kombinieren (für eine optimale Verdauung zuerst die Äpfel und dann die Datteln essen). Äpfel schmecken das ganze Jahr über hervorragend, perfekt für unterwegs und zum Mitnehmen zur Arbeit. Immer wenn ich gute Bon-Bon-Datteln finde, gönne ich mir diese anstelle der normalen Medjool-Datteln. Sie sind zwar etwas teuer, aber haltet Ausschau nach ihnen, denn sie sind superweich und schmecken einfach himmlisch. Achtet darauf, nicht nur 2-3 Datteln zu essen, hehe, ihr wollt ja richtig satt sein! :-)



@Carolinedeisler

Tag 2 - Mittagessen - Option 2

PFLAUMEN-HAFERFLOCKEN

Zutaten

6-7 Pflaumen
1 TL Zimt
1 TL Kokosblütenzucker
1 EL Chiasamen

1/2 Tasse Haferflocken
1,5 Tassen Wasser
1-2 EL Rosinen
1 TL Zimt
1 TL Vanillepulver

3 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser

OPTIONAL: 1-2 Äpfel, gerieben

Zubereitung

1. Pflaumen halbieren/entkernen, mit Zimt und Kokosblütenzucker ca. 10 Min. köcheln; bei Bedarf 1–2 EL Wasserzugeben. Gegen Ende 1 EL Chiasamen einrühren.

2. Parallel Haferflocken und Wasser ca. 5 Min. köcheln, Rosinen, Vanille, Zimt zugeben und cremig ziehen lassen.

3. Optional Dattelkaramell: 3 Medjool-Datteln und eine halbe Tasse Wasser cremig mixen.

4. Alles anrichten, nach Wunsch mit 1–2 geriebenen Äpfeln toppen und genießen!



@Carolinedeisler

Tag 2 - Mittagessen - Option 3

FEIGEN-BLISS-BÄLLCHEN

Zutaten

3/4 Tasse reife Feigen
1/2 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse Kokosraspeln
5 Medjool-Datteln, entsteint
1 TL Vanillepulver
1/4 Tasse geröstete Mandeln

Zubereitung

1 Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis alles gut vermischt ist.

2 Mit leicht feuchten Händen Kugeln formen, in mehr Kokosnussraspeln rollen und genießen!

Tag 2 - Abendessen

@Carolinedeisler

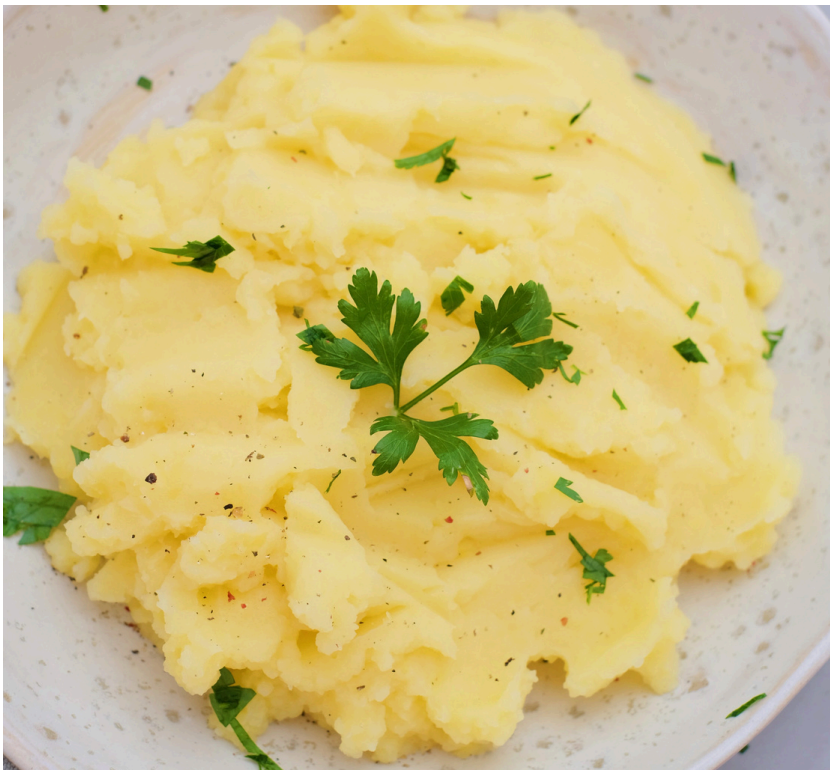


KARTOFFELPÜREE

Zutaten

5-6 mittelgroße Kartoffeln
1 TL rosa Himalaya-Salz
2 Karotten, in Streifen geschnitten
1 Tasse Kochwasser
1/4 Tasse Schnittlauch oder Petersilie, fein gehackter Schwarzer Pfeffer

Sauce
2 Tassen Gemüsebrühe
4 getrocknete Shiitake-Pilze
1/2 Zwiebel, gewürfelt
1 EL Cocos-Aminos
2 EL Buchweizenmehl
1 TL italienische Kräuter Salz und Pfeffer
1/4 Tasse Cashewnüsse, eingeweicht



Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser 25 Min. kochen; Karotten in den letzten 10 Min. zugeben. 1 Tasse Kochwasser aufbewahren.
2. Getrocknete Shiitake 10 Min. in Gemüsebrühe einweichen.
3. Zwiebeln 5-6 Min. anbraten, dann Coconut Aminos, Buchweizenmehl, Kräuter, Salz, Pfeffer, Pilze + Brühezugeben, ca. 20 Min. köcheln.
4. Sauce mit ¼ Tasse Cashews cremig mixen.
5. Kartoffeln mit 1 Tasse Kochwasser stampfen (nicht pürieren).
6. Kartoffelbrei + Karotten mit Bratensoße und Schnittlauch/Petersilie servieren. Sooo lecker!

Tag 3 Überblick

@Carolinedeisler









ODER





SNACK



Tag 3
GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten

1 Bund Petersilie
2 Blätter Grünkohl, entstielt
1 Tasse Mango, frisch oder gefroren
2 Tassen Wasser
1 Kleines Stück Ingwer

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie **nicht direkt vor oder nach** dem Essen trinkst.

Tag 3 - Mittagessen - Option 1





KAKIS & MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

4-5 Kakis
10 Medjool-Datteln

Hinweise

ICH LIEBE Kakis! Sie sind so süß, weich und lecker und eine wahre Wohltat für den Bauch. Nutze die Saison und genieße sie, wann immer du kannst. Ich liebe es auch, Kakis mit etwas Vanilleextrakt zu mixen. Daraus entsteht ein köstlicher Vanillepudding, der einfach himmlisch ist.

Medjool-Datteln eignen sich perfekt, um später satt zu werden. Regelmäßiger Dattelnkonsum hilft am besten, um später am Tag keine Lust auf Süßes zu haben.



@Carolinedeisler

Tag 3 - Mittagessen - Option 2

Apfelkuchen

Zutaten

1/2 Tasse Hafermehl (Haferflocken fein mixen/mahlen)
2 EL gemahlene Mandeln
1 EL gemahlene Leinsamen
3 EL Wasser
1 gehäufter EL Mandelbutter

KARAMELL
12 Medjool-Datteln
1 Tasse Wasser
1 TL Vanillepulver

1 TL Zimt
2-3 geschälte und in Scheiben geschnittene Äpfel

Schritte

1. Leinsamen mahlen, mit 3 EL Wasser 10 Min. quellen lassen.
2. Karamellsauce: Datteln, Wasser und Vanille cremig mixen.
3. Boden: Haferflocken, gemahlene Mandeln, Leinsamengemisch, 2 EL Karamellsauce und einen gehäuften EL Mandelmus mischen; 30 Min. kühlen lassen und dann ausrollen.
4. Ofen auf 180 °C vorheizen.
5. Äpfel schälen, in Spalten schneiden, mit 4–5 EL Karamellsauce und 1 TL Zimt mischen; 25–30 Min. köcheln.
6. Äpfel in die Form, 2–3 EL Karamellsauce darüber, Teig auflegen (zwischen Backpapier ausrollen). 20 Min. backen, abkühlen lassen, genießen. Perfektes Herbst-Mittagessen!

Tag 3 - Abendessen
Kürbis-Kichererbsen-Curry

@Carolinedeisler



Zutaten

1/2 rote Zwiebel (optional)
1 Karotte, gehackt
1 Tasse Tomaten, gehackt
1/2 Kabocha-Kürbis (1,5 Tassen)
1/4 Tasse trockener brauner Reis
1 EL Currypulver
1/2 TL gemahlener Ingwer
1Prise Salz
Schwarzer Pfeffer
1/2 TL Kurkumapulver
3 Tassen Gemüsebrühe
1/2 Dose Kokosmilch oder 1/4 Tasse Cashewnüsse
1 EL Tomatenmark (optional)
1/2 Tasse gekochte Kichererbsen



Zubereitung

1. Zwiebel hacken, in wenig Wasser bei mittlerer Hitze anschwitzen.
2. Karotten, Tomaten, geschälten & gewürfelten Kürbis, braunen Reis, Gewürze, Gemüsebrühe zugeben, 25 Min. köcheln.
3. Hälfte der Mischung mit ½ Dose Kokosmilch oder ¼ Tasse Cashews (optional Tomatenmark) pürieren und zurück in den Topf.
4. Kichererbsen (gekocht, abgespült) einrühren, mit schwarzem Pfeffer abschmecken; optional frischen Spinatunterheben. Ein wärmender Herbst-Eintopf.

Tag 4 Überblick

@Carolinedeisler









ODER





SNACK



Tag 4
GRÜNER SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

3 Blätter Mangold
1/2 Fenchelkopf
2 Stangen Sellerie
Saft von 2 Limetten
2 Tassen Wasser
2 gefrorene Bananen

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach dem Essen trinkst.

Tag 4 - Mittagessen - Option 1



ORANGEN & FRISCHE FEIGEN

Zutaten

5-7 Orangen
10 frische Feigen

Hinweise

Wenn ich unterwegs bin oder keine Zeit habe, etwas zu kochen, liebe ich es, ein süßes Obst-gericht zu essen. Ich finde, das zeigt, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann. Wir müssen es nicht unnötig kompliziert machen, um uns gesund und ausgewogen zu ernähren. Das Grünzeug bekommt man durch den Selleriesaft und den grünen Smoothie und den gesunden Zucker durch die süßen Früchte. Einfach und vor allem nachhaltig. Denn wer hat schon Zeit, ständig zu kochen?







@Carolinedeisler

Tag 4 - Mittagessen - Option 2

SCHOKOLADENPUDDING

Zutaten

4–6 reife Kakis (die, die wirklich weich sind und fast auseinanderfallen)
2 EL Johannisbrotpulver (Carob-Pulver)

Zubereitung

1. Kakis und Johannisbrotpulver in einen Mixer geben und cremig mixen.
2. Der leckerste und gesündeste Schokoladenpudding aller Zeiten!! Ich mache ihn während der Kaki-Saison täglich! SO LECKER!

VANILLE-VERSION: Lasse das Johannisbrotpulver weg und gebe stattdessen 1 TL Vanillepulver hinzu.



@Carolinedeisler

Tag 4 - Abendessen

KARTOFFEL-KÜRBIS-SUPPE

Zutaten

1 Butternusskürbis, geschält und gehackt
4 Kartoffeln, geschält und gehackt
2 Karotten, gehackt
1 Lauch, in Scheiben geschnitten
4 Stangen Sellerie, gehackt
3-4 Tassen Wasser
1/2 Würfel Gemüsebrühe (optional)
2 EL italienische Kräuter

Zubereitung

1. Um diese leckere Kartoffel-Kürbis-Suppe zuzubereiten, gebe alle Zutaten in einen großen Topf und lasse sie 25 Minuten köcheln.
2. Die Hälfte der Suppe pürieren. Wenn du sie richtig dick und cremig magst, entferne 2 Tassen Kochwasser, bevor du die Hälfte pürierst. SO EINFACH, SO GUT!!!

Tag 5 Überblick

@Carolinedeisler









ODER





SNACK



Tag 5
GRÜNER SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Bund Petersilie
1/3 einer großen Gurke
2 Blätter Grünkohl
3 Medjool-Datteln
Saft von 1 Zitrone
2 Tassen Wasser

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach dem Essen trinkst.

Tag 5 - Mittagessen - Option 1

@Carolinedeisler





FRUCHTMAHLZEIT

Zutaten

2-3 Äpfel
10 getrocknete Feigen

Hinweise

Du bist wahrscheinlich schon ein Profi im Umgang mit Obstgerichten. Mach dir keine Sorgen wegen des Zuckers im Obst. Es ist alles natürlicher Zucker, den dein Körper BRAUCHT. Selleriesaft, grüne Smoothies und Abendessen liefern dir reichlich Grünzeug. Du kannst Obstgerichte jederzeit durch dein Lieblingsobst ersetzen. Achte nur darauf, dass das Obst reif und biologisch ist. Ich esse momentan sehr gerne Äpfel, Birnen und getrocknete Feigen oder Medjool-Datteln, und die sind überall leicht zu bekommen. Achte nur darauf, dass du wirklich genug davon isst. Dein Obstmittagessen sollte etwa 800 bis 1000 Kalorien enthalten.

Getrocknete Feigen oder Medjool-Datteln eignen sich perfekt, um etwas später noch satt zu werden und bis zum Abendessen satt zu bleiben.



@Carolinedeisler

Tag 5 - Mittagessen - Option 2

Kürbis-Haferflocken

Zutaten

1/2 Tassen Hafer
1 Tasse Wasser
1/2 Tasse Kürbispüree
3 Medjool-Datteln, gehackt
1 TL Kürbiskuchengewürz (oder Zimt)
1/2 TL Vanilleextrakt optional:
1/4 TL Salz

BELÄGE
1/4 Tasse Pekannüsse, geröstet
1-2 Bananen, in Scheiben geschnitten, Ahornsirup oder meine Dattel-Karamellsauce (3 Datteln und 1/3 Tasse Wasser mischen)

Zubereitung

1. Alle Haferflockenzutaten in einen Topf geben und 7-10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

2. Garnieren Sie es mit gerösteten Pekannüssen, Bananen, meiner Dattel-Karamellsauce oder Ahornsirup! Ich LIEBE dieses Gericht!! So schnell, einfach und sooo gut!



@Carolinedeisler

Tag 5 - Abendessen

KÜRBISPASTA

Zutaten

150 g glutenfreie Penne (ich verwende gerne Penne aus braunem Reis, Kichererbsen oder Buchweizen)
1/2 rote oder weiße Zwiebel (optional)
1 Knoblauchzehe (optional)
1/2 Butternuss-Kürbis, geschält und gewürfelt
1/2 Tasse Cashewnüsse, eingeweicht
1/2 Tasse Kochwasser
1 Prise rosa Himalaya-Salz
Schwarzer Pfeffer

TOPPINGS Frisches Basilikum
1-2 Paranüsse, gerieben (optional)

Schritte

1. Butternuss-Kürbis 20 Minuten in Gemüsebrühe (oder nur Wasser) kochen.
2. Nudeln in den letzten 10 Minuten zugeben – bzw. so lange, wie sie brauchen. Sind die Nudeln gar, abgießen und beiseitestellen. Den Kürbis in den Mixer geben.
3. Wenn du Zwiebeln und Knoblauch verwenden möchtest, beides in etwas Kochwasser vom Kürbis in der Pfanne weich anschwitzen.
4. Kürbis, Cashews, Salz, Pfeffer und ½ Tasse Kochwasser in den Mixer geben und glatt pürieren.
5. Mit frischem Basilikum und geriebenen Paranüssen für ein leichtes „Käse"-Gefühl garnieren.

Tag 6 Überblick

@Carolinedeisler









ODER





SNACK



Tag 6
GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten

3 Blätter Grünkohl, entstielt
2 Stangen Sellerie
1 Tasse frische oder gefrorene Mango
2 Tassen Wasser
1 Kleines Stück Ingwer

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie **nicht direkt vor oder nach** dem Essen trinkst.

Tag 6 - Mittagessen - Option 1

@Carolinedeisler





FRUCHTMAHLZEIT

Zutaten

15 frische Feigen
3-4 reife Kakis ODER Orangen

Hinweise

Frische Feigen sind reich an Nährstoffen und gleichzeitig relativ kalorienarm, was sie zu einer großartigen Ergänzung einer gesunden Ernährung macht.

Ansonsten wäre auch ein Obstgericht mit Früchten deiner Wahl wie Mangos, Kakis, reifen Bananen und Orangen fantastisch. Einfach und nachhaltig zu essen ist der Schlüssel, um langfristig zu überleben. Oft machen es die Leute zu kompliziert. :)



@Carolinedeisler

Tag 6 - Mittagessen - Option 2

PFLAUMEN-TARTE

Zutaten

1/2 Tasse Buchweizenmehl
2 EL gemahlene Mandeln
1 EL gemahlene Leinsamen (in 3 EL Wasser eingeweicht)
2 EL Kokosblütenzucker
1 gehäufter EL Mandelbutter
4 EL Wasser

KARAMELL
3 große Medjool-Datteln
1/4 Tasse Wasser
1/2 TL Vanillepulver

BELAG
6 Pflaumen
1 EL Kokosblütenzucker

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Alle Teigzutaten gut miteinander vermengen. Den Teig in die Backform geben. Ich habe Silikon-Riegelformen verwendet.
3. Du machst die Dattel-Karamell-Sauce, indem du Datteln, Wasser und Vanille vermischst und über Ihren Teig gießt.
4. Die Pflaumen halbieren, auf die Karamellschicht geben und mit etwas Kokosblütenzucker bestreuen. Das schmeckt gleich viel besser!
5. 30 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen. SO LECKER!!! Schmeckt fast zu gut, um gesund zu sein!! ICH LIEBE ES!



@Carolinedeisler

Tag 6 - Abendessen

EINFACHE KÜRBISSUPPE

Zutaten

3 Tassen Wasser
1/2 Würfel Gemüsebrühe (optional)
1 Butternusskürbis oder
1/2 Kabocha-Kürbis, geschält und gehackt
2 Karotten, gehackt
1 große Süßkartoffel, gehackt

Schritte

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und 25 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Kürbis weich sind.
2. Alles cremig mixen und GENIESSEN!! Mit gerösteten Kürbiskernen und schwarzem Pfeffer garnieren.

Tag 7 Überblick

@Carolinedeisler









ODER





SNACK



Tag 7
GRÜNER SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

3 Blätter Mangold
1 Bund Petersilie
1 Tasse frische oder gefrorene Ananas
1 gefrorene Banane
1 Kleines Stück Ingwer
1 Saft einer Zitrone
2 Tassen Wasser

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach dem Essen trinkst.

Tag 7 - Mittagessen - Option 1





KNUSPRIGE ÄPFEL UND MEDJOOL-DATTELN

Zutaten

3-4 Bio-Äpfel
10 Medjool-Datteln

Hinweise

Ich liiiiiiebe alle Arten von Äpfeln und habe Phasen, in denen ich die süßeren Sorten wie Fuji- und Gala-Äpfel esse, aber auch Phasen, in denen ich die saureren grünen Sorten liebe.

Ich LIEBE es, sie mit Medjool-Datteln zu kombinieren (für eine optimale Verdauung zuerst die Äpfel und dann die Datteln essen). Äpfel schmecken das ganze Jahr über hervorragend, perfekt für unterwegs und zum Mitnehmen zur Arbeit. Immer wenn ich gute Bon-Bon-Datteln finde, gönne ich mir diese anstelle der normalen Medjool-Datteln. Sie sind zwar etwas teuer, aber haltet Ausschau nach ihnen, denn sie sind superweich und schmecken einfach himmlisch.



@Carolinedeisler

Tag 7 - Mittagessen - Option 2

GEBACKENES BIRNENPORRIDGE

Zutaten

2 Birnen, in Scheiben geschnitten
Eine Handvoll Mirabellen, gehackt
1 EL Kokosblütenzucker
1/2 TL Zimt

HAFERBREI
1/2 Tasse Hirse, eingeweicht
1 Tasse Wasser
3 Medjool-Datteln, gehackt
1 TL Vanillepulver

BELAG (optional)
Frisch gemahlene Leinsamen

Zubereitung

1. Birnen in Streifen schneiden, Mirabellen halbieren/entkernen. Mit Kokosblütenzucker und Zimt in den Topf geben und ca. 15 Min. köcheln, bis die Birnen weich und goldbraun sind; halbzeitlich wenden, bei Bedarf etwas Wasser zugeben.

2. Porridge: Alle Zutaten in den Topf, bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln. Keine Zeit zum Einweichen? Hirseflockennehmen (ähnliche Konsistenz wie Haferflocken).

3. Anrichten und nach Wunsch mit frisch gemahlenem Leinsamen oder Blaubeeren toppen – herrlich cremig & wärmend.



@Carolinedeisler

Tag 7 - Abendessen

EINFACHES KÜRBIS-CHILI

Zutaten

1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt
2 kleine rote Paprika, gewürfelt
6–7 Champignons, gehackt, eine Prise rosa Salz und schwarzer Pfeffer
2 EL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Zimt

1 Tasse gewürfelte Tomaten (oder aus der Dose)
1/2 Tasse Mais aus der Dose
1/2 Tasse rote Kidneybohnen aus der Dose
1/2 Tasse Kürbispüree
1 Tasse Gemüsebrühe oder Wasser
2 EL Tomatenmark

Frischer Koriander oder Petersilie
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
2 Köpfe Baby-Romana

Zubereitung

1. Zwiebeln würfeln und in wenig Wasser anschwitzen. Paprika und Champignons klein schneiden.
2. Paprika, Champignons, Gewürze zugeben, ca. 10 Min. weiterbraten, bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
3. Tomaten, Mais, Kidneybohnen, Kürbispüree, Gemüsebrühe, Tomatenmark einrühren und weitere 10 Min. köcheln. Für mehr Cremigkeit ⅓ der Mischung pürieren (optional).
4. In Römersalat-Blättern mit Avocado und Petersilie/Koriander servieren.



Tag 8 Überblick

@Carolinedeisler









ODER





SNACK



Tag 8
GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten

1 Tasse gefrorene Erdbeeren
1 Medjool-Dattel
3 Stangen Sellerie
3 Blätter Grünkohl oder Rübengrün
1 Saft von einer Zitrone
2 Tassen Wasser

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie **nicht direkt vor oder nach** dem Essen trinkst.

Tag 8 - Mittagessen - Option 1





FRUCHTMAHLZEIT

Zutaten

10 goldene Kiwis
3-4 Bio-Äpfel

Hinweise

Goldene Kiwis sind derzeit meine Lieblingsfrüchte und ich esse etwa zehn pro Tag. Falls ihr jetzt denkt „Warte mal, die sind aber teuer". Das sind sie auch, aber denkt mal darüber nach, wie viel Gutes ihr eurem Körper damit tut :-) Ich kaufe immer Bio-Äpfel, da konventionelle Äpfel mit Wachs behandelt werden und einfach zu perfekt aussehen, wenn ihr versteht, was ich meine, hahaha. Nichts geht über den saftigen, knackigen Apfelgeschmack und sie sind ein wahres Superfood für Gehirn und Verdauungstrakt. Sie eignen sich auch hervorragend zum Abnehmen, da sie als natürlicher Appetitzügler wirken.



@Carolinedeisler

Tag 8 - Mittagessen - Option 2

Kürbis-Brownies

Zutaten

1/2 Tasse gemahlene Mandeln
1/4 Tasse Buchweizenmehl
2 gehäufte EL Kakaopulver
1/4 Tasse Kürbispüree
1/2 Tasse Karamellsauce (6 Datteln, Vanille, 1/2 Tasse Wasser mischen)
1 gehäufter EL Cashewbutter

FÜLLUNG
6 Medjool-Datteln
1/2 TL Vanillepulverextrakt
1/2 Tasse Wasser

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Beginnen mit der Zubereitung der Karamellsauce für Teig und Füllung. Geben 12 entkernte Medjool-Datteln, 1 Tasse Wasser und 1 TL Vanilleextrakt in deinen Mixer und mixen alles glatt und cremig.
3. Alle Teigzutaten miteinander vermengen und gut verrühren, bis eine cremige, nicht zu trockene Konsistenz entsteht.
4. Die Hälfte der Masse in die Backform oder Silikon-Riegelformen geben, den Rest der Karamellsauce darübergeben und den restlichen Brownie-Teig darauf verteilen. 30 Minuten backen, abkühlen lassen und mit etwas Kakaopulver bestreuen. Auch superlecker am nächsten Tag, falls du Lust auf Meal Prep hast.



@Carolinedeisler

Tag 8 - Abendessen

Kürbis-Linsen-Curry

Zutaten

1/2 Zwiebel, gewürfelt
1 kleines Stück Ingwer, gerieben
1 Tasse Gemüsebrühe
1 Butternuss-Kürbis, geschält und gehackt
1 TL Kurkumapulver
1 TL Currypulver
1/2 Tasse Kokosmilch
1/2 Tasse trockene gelbe Linsen
1 Tasse gefrorene Erbsen

BELÄGE
Frischer Koriander oder Petersilie
Schwarzer Pfeffer

Optional: Gedämpfte Kartoffeln

Zubereitung

1. Zwiebel und Ingwer in ganz wenig Wasser anbraten und in der Zwischenzeit den Butternuss-Kürbis schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.

2. Butternuss-Kürbis, Gemüsebrühe, Kurkuma, Currypulver, Kokosmilch und Linsen hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die gefrorenen Erbsen unterrühren.

3. Mit frischer Petersilie und schwarzem Pfeffer garnieren und gedünstete Kartoffeln oder Reis dazu essen, wenn du etwas Sättigenderes brauchst. :)

Tag 9 Überblick

@Carolinedeisler









ODER





SNACK



ODER



Tag 9
GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten

1/2 Fenchel
2 Handvoll Spinat
Saft von 2 Zitronen
1 Tasse frische oder gefrorene Mango
2 Tassen Wasser

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie nicht direkt vor oder nach dem Essen trinkst.

Tag 9 - Mittagessen - Option 1





PAPAYA & ÄPFEL

Zutaten

1 große Papaya
4-5 Äpfel oder Kakis

Termine etwas später

Hinweise

Du bist mittlerweile ein Profi in Sachen Obstgerichte. Mach dir keine Sorgen wegen des Zuckers im Obst. Es ist alles natürlicher Zucker, den dein Körper BRAUCHT.
Papaya ist enzymreich, kalorienarm und UNGLAUBLICH gut für die Verdauung! Ich spreche oft über die Verdauung, weil du deinem Körper helfen musst, Dinge auf natürliche Weise auszuscheiden, um dich optimal zu fühlen und in Topform zu kommen. Das funktioniert durch regelmäßigen Stuhlgang, tiefes Atmen und Schwitzen.



@Carolinedeisler

Tag 9 - Mittagessen - Option 2

APFEL-CRUMBLE

Zutaten

FÜLLUNG
3 Äpfel, entkernt, geschält und geviertelt
1 TL Zimt Saft von 1 Zitrone

KARAMELLSAUCE
5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser
1/2 TL Vanillepulver

CRUMBLE:
1/2 Tasse Haferflocken
1/4 Tasse Pekannüsse, gehackt
2 EL Kokosraspeln
1/2 TL Vanillepulver
1 EL Ahornsirup (oder 1-2 EL Wasser)

CREME (optional)
1 Banane
1/4 Tasse Cashewnüsse
1/2 TL Vanillepulver

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
2. Äpfel mit Zimt und Zitronensaft verrühren. Datteln, Wasser und Vanille verrühren und zur Apfelmischung geben.
3. Gib den Teig in deine Backform und bereite den Crumble zu, indem du alle Crumble-Zutaten vermischst. Gib den Crumble auf deine Apfelmischung und backe ihn 50 Minuten lang, bis er goldbraun ist. Während der Wartezeit kannst du das Abendessen für heute Abend vorbereiten oder ein Workout einschieben.
4. Verrühre Banane, Cashews und Vanille zu einer glatten Masse und gieße sie über deinen wärmenden Crumble.



@Carolinedeisler

Tag 9 - Abendessen - Option 1

RAMEN-SUPPE

Zutaten

2 Knoblauchzehen
Kleines Stück Ingwer
1/4 gelbe Zwiebel
2,5 Tassen Gemüsebrühe
1 TL Cocos-Amino oder Tamari
3 Shiitake-Pilze
1 Kopf Brokkoliröschen
2 Karotten, in Streifen geschnitten
100 g brauner Reis oder Buchweizen-Ramennudeln

TOPPINGS
Frühlingszwiebeln
Schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Getrocknete Shiitake-Pilze 15 Minuten in Wasser einweichen, bis sie rehydriert sind (auch perfekt für die Zubereitung am Vortag).
2. Zwiebel in Scheiben schneiden, Ingwer reiben und 5–10 Minuten in etwas Wasser anbraten.
3. Gemüsebrühe, Coco Aminos, Tamari und eingeweichte und gehackte Pilze (einschließlich Einweichwasser) hinzufügen. 45 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Nach etwa 25 Minuten Karotten, Brokkoli und anderes Gemüse deiner Wahl hinzufügen. Auch Pak Choi passt sehr gut.
5. Kochen Sie die Nudeln nach Anleitung. Normalerweise müssen Sie sie nur 5 Minuten in warmes Wasser legen. Geben Sie sie in Ihre Suppe und genießen Sie sie! Eine äußerst wohltuende und köstliche Herbstsuppe.



@Carolinedeisler

Tag 9 - Abendessen - Option 2

KÜRBIS-TOAST

Zutaten

1 Kabocha-Kürbis
2 gelbe Zwiebeln, fein geschnitten
2 EL Olivenöl
eine Prise rosa Salz
3 EL Apfelessig
3 EL Ahornsirup

5 Scheiben Sauerteigbrot

2 Kugeln Kokosjoghurt (für jede Scheibe)
eine Handvoll frische Minze, gehackt

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Kabocha in 2 cm-Spalten schneiden, auf Backpapier ca. 45 Min. rösten, bis weich und goldbraun. Danach die Schale abziehen.
2. Zwiebeln in Scheiben, mit 2 EL Olivenöl und einer Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weich schmoren.
3. Apfelessig und Ahornsirup zugeben, Hitze reduzieren, weitere 15 Min. köcheln, bis marmeladig.
4. Kürbis unter die Zwiebeln mischen. Sauerteigbrot toasten.
5. Kokosjoghurt auf den Toast streichen, Kürbis-Zwiebel-Mix darauf, mit frischer Minze bestreuen. Mein New-York-Lieblingstoast – seit Jahren!

Tag 10 Überblick

@Carolinedeisler









ODER



ODER





SNACK



Tag 10
GRÜNER SMOOTHIE



Zutaten

3 Blätter Grünkohl, entstielt
2 Blätter Mangold
Saft von 1 Zitrone
1/3 einer großen Gurke
1 Handvoll gefrorene Erdbeeren
1 frische oder gefrorene Banane
2 Tassen Wasser

Schritte

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeits-mixer geben und glatt pürieren. Ich verwende einen Vitamix-Mixer, aber ein Nutribullet funktioniert auch gut!

Hinweise

Diese Portion ergibt etwa zwei große Gläser grünen Smoothie, und das ist die Portion, die ich normalerweise trinke. Am besten trinkst du deinen Smoothie gleich, aber du kannst ihn auch am Vorabend zubereiten und für den nächsten Morgen im Kühlschrank aufbewahren, um ihn mit zur Arbeit zu nehmen. Das macht dir das Leben leichter. :) Alternativ kannst du das gesamte Grünzeug und Gemüse vorwaschen und portioniert im Kühlschrank aufbewahren, sodass du morgens in nur 2 Minuten deinen grünen Smoothie zubereiten kannst.

Warte nach dem Trinken des grünen Smoothies etwa 30 Minuten, bevor du Obst oder das Mittagessen zu dir nimmst. Deine Verdauung wird deutlich besser, wenn du den Smoothie **nicht direkt vor oder nach** dem Essen trinkst.

Tag 10 - Mittagessen - Option 1

@Carolinedeisler





FRUCHTMAHLZEIT

Zutaten

3 reife Bananen
10 Medjool-Datteln

Hinweise

Bananen gehören zu den besten Fitnessnahrungsmitteln. Sie sind eine hervorragende Kaliumquelle. Was viele Menschen nicht wissen: Bei Kaliummangel speichert der Körper Wasser. Deshalb können Menschen durch den Verzehr von reifen Früchten super schlank und straff werden. Kalium hilft dem Körper, Wasser in die Zellen zu transportieren. Ist der Natriumspiegel hingegen höher als der Kaliumspiegel, kann das Wasser nicht in die Zellen gelangen und man sieht aufgedunsener aus. Bananen und getrocknete Feigen sind zu dem sehr sättigend und können den Heißhunger auf Süßes stillen, da sie hochwertigen, natürlichen Zucker enthalten. Sie sind außerdem ballaststoffreich (hallo, gute Verdauung) und liefern schnell Energie. Das Schöne an diesen köstlichen Fruchtgerichten ist, dass man davon ziemlich viel essen kann und trotzdem in die beste Form seines Lebens kommt!! Iss zuerst die reifen Bananen, lass sie ein wenig verdauen und iss dann die getrockneten Feigen ODER iss mehr Bananen und lass die getrockneten Feigen weg, wenn du diese nicht magst.. Halte Ausschau nach schwefelfreien Bio-Produkten.



@Carolinedeisler

Tag 10 - Mittagessen - Option 2

Kürbiskuchen

Zutaten

KRUSTE
1 Tasse gemahlene Mandeln
1,5 EL Ahornsirup
1 EL Wasser

FÜLLUNG
1/2 Tasse Kürbispüree
1/2 Tasse gebackene und zerdrückte Süßkartoffel (etwa 1 große Süßkartoffel)

KARAMELL
5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser
1/2 TL Vanillepulver
1 TL Kürbiskuchengewürz

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
2. Gemahlene Mandeln, Ahornsirup und Wasser in die Küchenmaschine geben und zu einer Marzipanpaste verarbeiten. Marzipan in eine Silikon-Riegelform oder Backform geben und beiseitestellen.
3. Alle Zutaten für die Füllung in einen Mixer geben und glatt pürieren. Über die Marzipankruste gießen.
4. Für die Karamellsauce Datteln, Wasser, Vanille und Kürbiskuchengewürz vermischen und über der Kürbisfüllung verteilen.
5. Alles 30 Minuten lang backen und danach im Kühlschrank abkühlen. Die Kuchen lassen sich auch gut am Vorabend zubereiten, da sie nach dem Backen noch recht weich sind.

Tag 10 - Mittagessen - Option 3

Kürbis-Energiebällchen

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Tasse gebackener Kürbis
6 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Haferflocken
1 TL Vanillepulver
1 EL Kürbiskerne
1/4 Tasse Pekannüsse
1 vegane Schokolade

Schritte

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis alles gut vermischt ist.
Formen mit leicht feuchten Händen Kugeln und legen diese in den Kühlschrank, während du die Schokolade schmilzt.
Jede Kugel in Schokolade tauchen oder damit überziehen und 30 Minuten im Kühlschrank trocknen lassen.
GENIESSEN! Sind das nicht die himmlische Kugeln?



@Carolinedeisler

Tag 10 - Abendessen

Kartoffelknödel

Zutaten

3-4 große Backkartoffeln, gedämpft, geschält
1/4 Tasse Buchweizenmehl
Prise rosa Himalaya-Salz

1 Kopf Brokkoliröschen
6-7 Champignons

Bratensoße
2 Tassen Gemüsebrühe
3 getrocknete Shiitake-Pilze
1/2 Zwiebel, gewürfelt
1 EL Cocos-Aminos (oder Tamari)
1 EL italienische Kräuter
Prise Salz & Pfeffer
1/4 Tasse gekochte Kastanien (oder durch Cashewnüsse ersetzen)
2 EL Buchweizenmehl

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, 25 Min. dämpfen/kochen (am besten am Vortag, kaltstellen). Zerdrücken, mit Buchweizenmehl und Salz mischen, kleine Bällchen formen.
2. Shiitake-Pilze 10 Min. in Gemüsebrühe einweichen.
3. Zwiebeln in ein wenig Wasser glasig dünsten, Cocos Aminos, Kräuter, eingeweichte Pilze und Brühe zugeben, 25 Min. köcheln. Gekochte Kastanien und Buchweizenmehl einrühren, glatt pürieren.
4. Knödel in heißem, nicht kochendem Wasser gar ziehen lassen, bis sie aufsteigen. Herausnehmen, mit Bratensoße und Schnittlauch servieren.
5. Beilage: Brokkoli & Pilze in der Soße mitziehen lassen (vor dem Pürieren herausnehmen) oder separat dämpfen.

Du hast es geschafft! Wie fühlst Du dich?

JUHU!!! Du hast deinen Körper 10 Tage lang maximal genährt! Ich hoffe, es war einfach und du fühlst dich großartig! Du hast es echt gerockt und ich bin sooo gespannt auf dein Feedback! Schreib mir eine Nachricht auf Instagram und markiere mich in deinen Stories / Posts mit @carolinedeisler. Das versüßt mir immer den Tag!





www.shop-reset.com

BONUS-REZEPTE

Der Herbst ist eine meiner Lieblingsjahreszeiten! Hier sind ein paar zusätzliche Rezepte, die ihr unbedingt ausprobieren müsst! Die Kürbisplätzchen sind so lecker (perfekter Ersatz für alle Mittagsrezepte), die Feigentoasts eignen sich auch hervorragend als Abendessen. Und ich liebe es, im Herbst gesunde Marmelade zu kochen und sie im Winter im Kühlschrank aufzubewahren. Es ist so schön, diese gesünderen Varianten zur Hand zu haben! Die perfekte Ergänzung zu Porridges oder unseren Rezepten für geröstetes glutenfreies Brot.

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Kürbisplätzchen

Zutaten

2 Tassen Haferflocken
3 EL gemahlene Leinsamen
1 Tasse Walnüsse, gehackt
2 Tassen gebackener Kürbis
4 EL Karamellsauce (3 Datteln und ¼ Tasse Wasser pürieren)
1 TL Zimt
1/2 TL Vanilleextraktpulver
2 EL Wasser
3 EL Sultaninen

Zubereitung

1. Bereite die Karamellsauce zu, indem du Datteln und Wasser vermischst. Du kannst gerne mehr davon zubereiten, damit du auch etwas davon als Dip hast!

2. Anschließend alle anderen Zutaten außer die Rosinen in den Hochleistungsmixer geben und grob mixen, bis eine krümelige Masse entsteht.

3. Rosinen zur Masse geben und mit nassen Händen Kekse formen. Auf Backpapier 20–25 Minuten bei 180 Grad backen. Abkühlen lassen und in weitere Karamellsauce tunken!



@Carolinedeisler

BLUMENKOHL-RICOTTA-FEIGEN-TOASTS

Zutaten

3 Tassen Blumenkohl, gehackt
1 TL frischer Thymian
1/4 Tasse rohe Pinienkerne, eingeweicht
2 EL Olivenöl
1 TL Zitronenschale
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Hefeflocken
1/2 TL Meersalz

4 Scheiben unseres glutenfreien Toastbrots
4 frische Feigen

Zubereitung

1. Blumenkohl 15 Min. dämpfen, kurz abkühlen.
2. Für den veganen Ricotta: Blumenkohl mit Pinienkernen, Thymian, Olivenöl, Zitronenschale, Zitronensaft, Hefeflocken, Salz cremig-streichfähig mixen (bei Bedarf 1–2 EL Wasser).
3. 20–30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Toast goldbraun rösten, mit Ricotta bestreichen, Feigen darauf, mit Balsamico beträufeln.



@Carolinedeisler

Feigenmarmelade / -kompott

Zutaten

1 zerdrückte Banane
1 EL Kokosblütenzucker
2 Tassen Feigen (ca. 15-18 Feigen)
1/4 - 1/2 Tasse Wasser
1 TL Vanillepulver
1 TL Zimt

Zubereitung

1. Feigen waschen und klein schneiden.
2. Banane in der Pfanne zerdrücken, mit 1 EL Kokosblütenzucker 2–3 Min. karamellisieren.
3. Wasser, Feigen, Kokosblütenzucker, Vanille, Zimt zugeben, 15 Min. köcheln.
4. Für die Konsistenz: mit Kartoffelstampfer cremig drücken oder kurz mixen.
5. In ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren – cremige, zuckerfreie Wintermarmelade!



HOLE DIR MEINE ANDEREN E-BOOKS

KLICKE AUF DEN LINK UNTEN, UM MEINE ANDEREN RESET-ESSENSPLÄNE, REZEPT-E-BOOKS UND LIFESTYLE-RATGEBER ZU ERHALTEN

SHOP-RESET.COM