



# 7 Tage High Protein Reset

Dein veganer RESET-Plan,  
um definiierter zu werden  
& einen starken Körper zu  
bekommen!

von Caroline Deisler

Mit diesem Ernährungsplan und meiner 7-Tage-Power-Pilates-Challenge kräftigst du deinen Körper und wirst definiierter.

# Haftungsausschluss

COPYRIGHT © 2024 CAROLINE DEISLER

Alle Informationen in diesem Plan dienen nur zu Bildungs- und Inspirationszwecken. Bitte suche professionelle Hilfe, wenn du Bedenken oder persönliche Probleme hast, die angegangen werden müssen.



@CarolineDeisler

# INHALT

## **Tag 1**

Magnesium Wasser  
Selleriesaft  
Beeren Protein Shake  
Pistazien Porridge  
Caro's Protein Balls  
Tofu Scramble

## **Tag 2**

Magnesium Wasser  
Selleriesaft  
Spirulina Smoothie  
Taboule Salat  
Granola Riegel  
Plantain Protein Bowl

## **Tag 3**

Magnesium Wasser  
Selleriesaft  
Peanut Butter & Jelly Oats  
Pink Hummus Salat Bowl  
Cookie Dough Protein Balls  
Green Soba Nudeln

## **Tag 4**

Magnesium Wasser  
Selleriesaft  
Ananas-Minz Smoothie  
Dattel Protein Brownies  
Kichererbsen Pancakes  
Maronen- Pilz Suppe

## **Tag 5**

Magnesium Wasser  
Selleriesaft  
Hormone Balancing Blueberry Oats  
Green Goddess Salat  
Protein Balls  
Linsen Dahl

## **Tag 6**

Magnesium Wasser  
Selleriesaft  
Spirulina Smoothie  
Schoki Protein Pancakes  
Spirulina Bliss Balls  
Erdnuss Soba Nudeln

## **Tag 7**

Magnesium Wasser  
Selleriesaft  
Lila Kohl Smoothie  
Quinoa Fitness Bowl  
Protein Bars  
Pilz Pasta



[@CarolineDeisler](#)



[@CarolineDeisler](#)

# Proteine bei einer rein pflanzlichen Ernährung

Die ewige Protein-Frage! Wenn du dir Sorgen machst, nicht genug Proteine zu dir zu nehmen, bist du bestimmt damit nicht die einzige. Es scheint, als sei dies das Thema, über das sich die meisten gesundheitsbewussten Menschen Gedanken machen – egal, ob sie vegan leben oder nicht. Doch ich möchte deine Sichtweise ein wenig ändern. Denn auch wenn Protein ein wichtiger Nährstoff für deinen Körper ist, sollte darauf nicht der Hauptfokus bei der Auswahl deiner Lebensmittel liegen.

In einer Welt voller Ernährungstrends und Diäten gehen wir hier zurück zum Ursprung: Je einfacher, desto besser. Je natürlicher, desto besser. Je weniger verarbeitet, desto besser. Mein Ziel ist es, dass du dich mit meinen Ernährungsplänen rundum wohlfühlst – satt, ohne Heißhunger, mit einer guten Verdauung und voller Energie. Wenn dein Körper die Mahlzeiten nicht richtig verdauen kann, spielt es keine Rolle, wie viel Proteine sie enthalten – dein Körper kann es nicht richtig aufnehmen. Eine gesunde Darmflora ist die Grundlage für alles, deshalb empfehle ich dir, mit meinem 7-Tage „De-Bloat Reset“ zu starten, um eine starke Basis aufzubauen.

Viele proteinreiche Ernährungspläne, egal ob vegan oder nicht, enthalten oft auch viel Fett, da viele Proteinquellen wie Nüsse, Samen oder Nussbutter von Natur aus fettreich sind. Die Natur kombiniert Fett und Protein, was grundsätzlich eine gute Mischung ist. Doch jedes Essen muss in deinem Verdauungssystem aufgespalten werden, und gerade Nüsse sind schwer verdaulich und können zu Blähungen führen. Natürlich brauchen wir gesunde Fette, etwa für ein ausgeglichenes Hormonsystem, aber zu viel Fett kann das Blut verdicken und somit Probleme machen – du bist dann träge und unkonzentriert. Fett benötigt außerdem doppelt so viel Verdauungszeit wie Kohlenhydrate, weshalb du nach einer fettreichen (Protein-)Mahlzeit oft müder bist, als nach einer kohlenhydratreichen (Protein-)Mahlzeit. Da die Verdauung etwa 80 % der Energie deines Körpers verbraucht, geht es darum, das richtige Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen zu finden – damit du sowohl satt, als auch voller Energie bist.



# PFLANZLICHE EIWEISSQUELLEN

Alle Früchte und Gemüse enthalten etwas Eiweiß. Zwar ist der Eiweißgehalt im Vergleich zu Fleisch, Eiern und Milchprodukten deutlich niedriger, doch entscheidend ist, dass alle essentiellen Aminosäuren vorhanden sind, um eine vollständige Eiweißquelle zu bilden.

Hier ist eine Liste meiner Lieblings-Eiweißquellen, einige davon bilden bereits von Natur aus eine vollständige Eiweißquelle, andere tun dies, wenn sie zusammen kombiniert werden, wie z.B. Reis und Bohnen.

## Eiweißquellen

Die folgenden habe ich nach dem Eiweißgehalt von hoch bis niedrig sortiert, aber bitte nimm es nicht zu streng. Wie gesagt, es gibt viele weitere Pflanzen, die Eiweiß enthalten, aber diese hier mag ich persönlich am liebsten:

Erdnussbutter (und alle Nuss-/Samenbutter)

- Chlorella
- Spirulina
- Erdnüsse
- Kürbiskerne
- Sojabohnen (Tofu) (vollständiges Eiweiß)
- Nährhefe
- Chiasamen
- Sesamsamen
- Bohnen
- Haferflocken
- Pinienkerne
- Cashewkerne
- Mandeln
- Linsen
- Weiße Bohnen
- Schwarze Bohnen
- Kichererbsen
- Walnüsse
- Hanfsamen (vollständiges Eiweiß)
- Quinoa (vollständiges Eiweiß)
- Erbsen
- Buchweizen (vollständiges Eiweiß)
- Avocado
- Brokkolisprossen
- Grünkohl
- Spinat
- Brokkoli
- Pilze
- Kartoffeln

7 TAGE HIGH PROTEIN RESET

[@CarolineDeisler](#)

[www.carolineschoice.com](http://www.carolineschoice.com)

7 TAGE HIGH PROTEIN RESET

# PROTEIN *Blocker*

Ich weiß, dass die meisten Menschen das nicht so gerne hören. Wir wollen ja oft die schnelle Lösung, wie Nahrungsergänzungsmittel oder Proteinpulver. Aber um die besten Ergebnisse zu erzielen, nämlich einen schlanken und starken Körper zu bekommen – ist es auch wichtig, die Lebensmittel zu meiden, die es deinem Körper erschweren, Proteine aufzunehmen.

[@CarolineDeisler](#)

7 TAGE HIGH PROTEIN RESET

@CarolineDeisler



[www.carolineschoice.com](http://www.carolineschoice.com)



PROTEIN BLOCKER

# NUUUUMMER 1: KAFFEE

Koffein ist eine echte Sucht, genau wie Milchprodukte und Zucker! Wenn du jemandem sagst, er soll aufhören Kaffee zu trinken, drehen sie sich oft um und laufen weg, haha. Ich habe nie angefangen Kaffee zu trinken und ich bin sehr froh darüber. Koffein kann deine Nebennieren schwächen und Probleme wie Angstzustände, Sodbrennen und Verdauungsstörungen verursachen. Viele wissen nicht, dass es auch die Aufnahme von Proteinen verringert. Je mehr Kaffee, Matcha und Schokolade du konsumierst, desto mehr Protein brauchst du, um das auszugleichen.

Außerdem macht Kaffee dich undefinierter und führt langfristig zu mehr Müdigkeit und dunklen Augenringen. Er stört deinen Schlafrhythmus, wodurch du weniger gut schläfst und oft müde bist. Das kann dazu führen, dass du ungesunde Essensentscheidungen triffst und dich über isst, weil du Heißhunger hast. Es geht nicht nur um eine Tasse Kaffee; es ist ein Kreislauf von Effekten, der dir vielleicht nicht einmal bewusst war. Das ist nicht deine Schuld, aber jetzt, wo du es weißt, kannst du etwas ändern und dich besser fühlen!

PROTEIN BLOCKER

## MATCHA

Hochwertiger Matcha hat zwar einige Antioxidantien, enthält aber auch viel Koffein und vermittelt ein ähnliches Gefühl wie Kaffee. Letztendlich sind das alles Stimulanzien, die deine Nebennieren erschöpfen, deinen Dickdarm reizen (oft, weil man viel trinken muss, um auf die Toilette zu gehen) und den Appetit hemmen.

Wenn dein Körper hungrig ist, braucht er Nahrung. Menschen, die Kaffee oder Matcha trinken, um ein paar Stunden ohne Essen durchzuhalten, haben später am Tag oft große Gelüste, weil sie nicht auf ihren Körper gehört haben. Das Gleiche gilt für Müdigkeit: Wenn du Kaffee oder Matcha brauchst weil du müde bist, braucht dein Körper eigentlich Schlaf und Ruhe.



PROTEIN BLOCKER

## SCHOKOLADE

Die meisten Menschen sind überrascht zu hören, dass auch Kakao Koffein enthält. Der Verzehr von 100 % dunkler Schokolade kann eine ähnliche Wirkung wie Kaffee haben, besonders für Menschen wie mich, die nicht an Koffein gewöhnt sind.

Ich liebe es immer noch, gesunde süße Rezepte mit Schokolade oder Kakaopulver zuzubereiten, aber ich merke immer mehr, wie es meinen Schlafrhythmus stört. Manchmal esse ich Wochen lang keine Schokolade, weil ich weiß, dass sie mich nachts wachhält. Am nächsten Tag wache ich dann müde und schlafentzogen auf und habe wieder Lust auf mehr.

Ich LIEBE es, Carobpulver oder Carobschokolade anstelle von Kakaopulver zu verwenden. Es ist sooo schokoladig und schmeckt so lecker und enthält kein Koffein (außerdem hat es im Vergleich zu Kakaopulver kein Fett). Ich esse immer noch ab und zu Schoki und benutze sie in einigen Rezepten für diesen Reset als kleinen Energiebooster, da sich das auch positiv auf dein Training auswirken kann. Iss die Schokolade lieber vor dem Mittagessen, falls sie deinen Schlaf so stört wie mich.





## 7 TAGE HIGH PROTEIN RESET

### PROTEIN BLOCKER

# STRESS

Stress kann dich von innen heraus auffressen! Hast du dich schon einmal gewundert, warum du nach dem Urlaub oft besser in Form bist, obwohl du vielleicht weniger trainiert hast? Das liegt daran, dass du entspannt warst und dir keine Gedanken über die hektische Welt gemacht hast, in der wir leben. Stress übersäuert den Körper, und ein übersäuerter Körper ist anfällig für chronische Krankheiten. Wenn du gestresst bist, ist dein Körper im Kampf-oder-Flucht-Modus. Das führt zu einem hohen Cortisolspiegel, stoppt die Fettverbrennung und den Muskelaufbau und lagert stattdessen Fett (insbesondere am Bauch) und Wasser.

Wenn du viel Stress hast, bist du aufgebläht und hast mehr Hunger, um den Cortisolanstieg auszugleichen. Wenn du isst, fließt das Blut in deinen Magen, um das Essen zu verdauen, was dir dann ein Gefühl der Ruhe gibt. Chronischer Stress über längere Zeit kann zu weniger Muskelmasse, hormonellen Ungleichgewichten, Akne und Überessen führen. Um schlank und fit auszusehen und dich wohlfühlen, musst du entspannt und nicht gestresst sein. Deshalb ist Schlaf so wichtig. Du solltest nie früh aufstehen, um zu trainieren, wenn dein Körper mehr Ruhe braucht. Ich stelle keinen Wecker und wache normalerweise zwischen 4:30 und 6:30 Uhr auf, wenn ich zwischen 21 und 22 Uhr ins Bett gehe. Das solltest du auch tun. :-)

Jetzt hört es sich schon nicht mehr so gut an, um 5 Uhr den Wecker zu stellen, sofort Kaffee zu trinken, mit lauter Musik ins ins Fitnessstudio zu gehen und danach einen Proteinshake zu trinken, oder? Es ist verrückt, wie normal dieser Ansatz geworden ist und wie weit wir von dem entfernt sind, was unser Körper wirklich braucht.

Wir kommen gleich dazu, aber du kannst an diesem Beispiel erkennen, warum das richtige Workout entscheidend ist, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Mein Training ist meine Zeit, um bei mir selbst zu sein, entspannter zu werden und ganz im Moment zu leben. Das hat großen Einfluss auf meine körperlichen Ergebnisse. Neulich hat mich jemand gefragt, wie ich so definiert geworden bin, und die Wahrheit ist, dass ich jetzt weniger trainiere als vor 5 Jahren, als ich mit meinen Home Workouts begann. Früher habe ich oft HIIT-Kurse gemacht und war öfters gereizt, aufgebläht und hungrig. Ich hatte meine Periode nicht und war frustriert, weil ich nicht wusste, was ich falsch machte. Die Wahrheit ist, dass es mühelos sein sollte, und genau das wirst du erleben, wenn du auf meine Workouts umsteigst.



PROTEIN BLOCKER

## SCHLAF

Schlaf ist die Grundlage, um sich wirklich gut zu fühlen. In einem Podcast hörte ich kürzlich eine Diskussion darüber, wie man Erfolg definiert. Der Gast sagte, er sehe guten Schlaf als sein Maß für Erfolg – und ich fand diesen Gedanken so inspirierend.

Dieser Mensch ist ein sehr erfolgreicher Unternehmer und keineswegs untätig, doch für ihn liegt der Schlüssel darin, in der Hektik der modernen Welt bewusst Momente der Ruhe zu finden. Das ist nicht leicht, weil Erfolg oft daran gemessen wird, wie viel jemand schafft. Die Menschen hetzen von einem Termin zum nächsten, erledigen Aufgaben und bemerken dabei gar nicht, wie das Leben an ihnen vorbeizieht – kein Wunder, dass es sich so schnell anfühlt. Je einfacher das Leben und je präsenter wir sind, desto ruhiger und langsamer vergeht die Zeit.

Ich musste das selbst auf die harte Tour lernen. Ich habe mir oft hohe Ziele gesetzt, die kurzfristig umsetzbar waren, mich langfristig jedoch in Richtung Burnout trieben. Dieses Jahr habe ich mir vorgenommen, bewusst langsamer zu werden und meinen inneren Frieden zu finden. Man kann nicht ständig auf Hochtouren laufen. Stell dir vor, ein Auto fährt die ganze Zeit auf Vollgas, im Vergleich zu einem, das mit 70 % fährt – das zweite hält viel länger. Das gilt auch für Ernährung, Bewegung und eigentlich alles im Leben. Extreme Diäten funktionieren eine Zeit lang, bis sie einen an die Grenzen bringen, Heißhungerattacken auslösen und am Ende die verlorenen Kilos zurückbringen – meistens mit einem schlechteren Gefühl als vorher.

Das Geheimnis ist, etwas zu finden, das auf Dauer funktioniert. Genau deshalb sage ich, dass es ein Lebensstil ist und keine Diät. Das Gleiche gilt für das Training: Ab und zu ein intensives HIIT-Workout macht oft weniger glücklich als regelmäßige, kurze und entspannte Einheiten.



Es geht wirklich darum, zu den Grundlagen zurückzukehren und die eigenen Ziele aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten. Wie du weißt, hängt alles miteinander zusammen, und jetzt verstehst du auch, dass es nicht nur darum geht, eine bestimmte Menge Protein aufzunehmen, um Muskeln aufzubauen und schlank und definiert zu werden.

Also lass uns den Fokus auf all das Gute legen: alles was du in den nächsten 7 Tagen essen wirst, die großartigen Workouts, mit denen du deinem Körper etwas Gutes tust, und auf die kleinen zusätzlichen Dinge, die deine Proteinaufnahme beschleunigen können, damit du die besten Ergebnisse erzielst.

# Protein Booster

## **EIN GESUNDER DARM**

Um die Nährstoffe aus proteinreichen Mahlzeiten optimal aufzunehmen, brauchst du eine funktionierende Verdauung. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfehle ich dir, nach diesem Reset das 7-Tage-Debloat-Reset zu machen, um deinem Darm einen Extra-Boost zu geben!

## **BLEIB HYDRIERT**

Ausreichend Wasser und Elektrolyte sind entscheidend für die Verdauung und den Muskelaufbau. Trinke regelmäßig über den Tag verteilt, und füge Magnesiumcitrat, Zitronensaft, Aloe-Vera-Saft oder reinen Ingwersaft hinzu. Vermeide es, während der Mahlzeiten zu trinken, da dies die Magensäure verdünnt – lieber 30 Minuten vorher oder 1 Stunde nach dem Essen.

## **FRÜHES ABENDESSEN**

Früh zu Abend zu essen hat für mich einen großen Unterschied gemacht! Wenn der Körper Zeit hat, vor dem Schlafengehen zu verdauen, verbessert sich nicht nur der Schlaf, sondern lässt dich auch jünger aussehen und hebt das allgemeine Wohlbefinden. Außerdem wirst du weniger aufgebläht und definierter sein! Versuche, bis 19 Uhr zu essen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

## **ISS, BIS DU ZU 80% SATT BIST**

Höre auf deinen Körper und höre auf zu essen, wenn du etwa zu 80 % satt bist. Das hilft sehr, Überessen und Völlegefühl zu vermeiden, besonders bei proteinreichen Mahlzeiten, die oft länger zum Verdauen brauchen.

## **VITAMIN B6**

Vitamin B6 ist wichtig für den Proteinabbau. Durch Lebensmittel wie Bananen, Datteln, Kichererbsen und Kartoffeln stellst du sicher, dass dein Körper genügend B6 für eine optimale Proteinumsetzung erhält.

## **PROTEASEREICHE LEBENSMITTEL**

Protease-Enzyme helfen, Proteine in Aminosäuren zu spalten, die der Körper aufnehmen kann. Unterstütze deinen Körper, indem du proteasereiche Lebensmittel wie Papaya, Ananas, Ingwer und Avocado isst. Deshalb ist es wichtig, nicht nur die offensichtlichen pflanzlichen Proteinquellen zu beachten, sondern auch diese kleinen Helferchen zu integrieren.

7 TAGE HIGH PROTEIN RESET

# *7 Tage* POWER PILATES CHALLENGE

*kombiniert mit diesem  
Ernährungsplan*

[@CarolineDeisler](#)

# Der Workout Plan

## 7 TAGE POWER PILATES WORKOUTS

Was könnte besser zusammen passen als 7 Tage Power-Pilates-Workouts und ein proteinreicher Ernährungsplan? Diese Kombination ist das ultimative Rezept für Erfolge, da wir auf den Aufbau schlanker Muskeln setzen und sie mit den besten pflanzlichen Proteinquellen versorgen!

Meine 7-TAGE-POWER-PILATES-CHALLENGE zielt darauf ab, deinen Körper auf das nächste Level zu bringen und lange, definierte Muskeln aufzubauen – ohne dabei massig zu werden! Ich freue mich sooo, dass du dabei bist, denn alleine schon beim Filmen dieser Workouts hab ich mich so stark gefühlt und war voller Energie!

Den Körper mit den richtigen Lebensmitteln zu versorgen, ist besonders wichtig, wenn du trainierst, denn du bist, was du isst, hehe! Dein Körper braucht gute Proteine, Kohlenhydrate und Fette, um Muskeln aufzubauen. Gleichzeitig musst du dir aber auch keine Sorgen machen, wenn du nicht jede Mahlzeit auf Proteine fokussierst – und genau das zeigt dir dieses Reset! Die Ergebnisse sprechen für sich!

Viele Menschen, die intensiv Krafttraining betreiben, ahnen oft nicht, wie stark ihr Körper dadurch unter versteckten Entzündungen leidet. Zudem ist tierisches Eiweiß säurebildend, enthält keine Ballaststoffe und kann ein Gefühl von Stress und Blähung verstärken.

Der Schlüssel zu schlanken Muskeln und einem definierten Körper liegt darin, leichte Gewichte zu nutzen, aber den ganzen Körper als Einheit zu betrachten: Stress, Schlaf, Ernährung, Wasser, Sonnenschein und Achtsamkeit spielen alle eine Rolle! Ein niedriger Cortisolspiegel verändert dein Befinden und dein Aussehen enorm, und ich freue mich riesig, dich auf dieser Workout-Challenge und mit dem Meal-Plan aufblühen zu sehen!

Unsere 7-Tage-Power-Pilates-Challenge findest du auf der RESET app zusammen mit all meinen anderen Home-Workouts, Challenges, wöchentlichen Trainingsplänen, Rezepten und mehr! Mach jetzt mit und werde Teil unserer großartigen Wellness-Community!

7 TAGE HIGH PROTEIN RESET

[@CarolineDeisler](#)

***Tag 1: 30min Full Body Power Pilates***

***Tag 2: 30min Slim Legs & Booty***

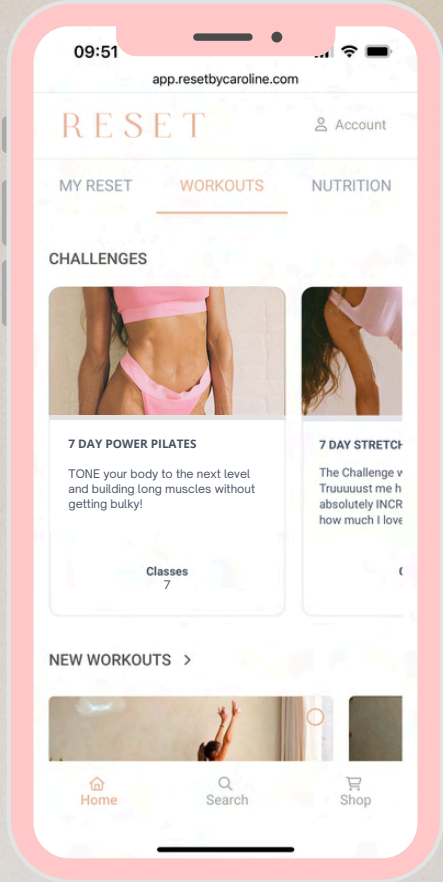
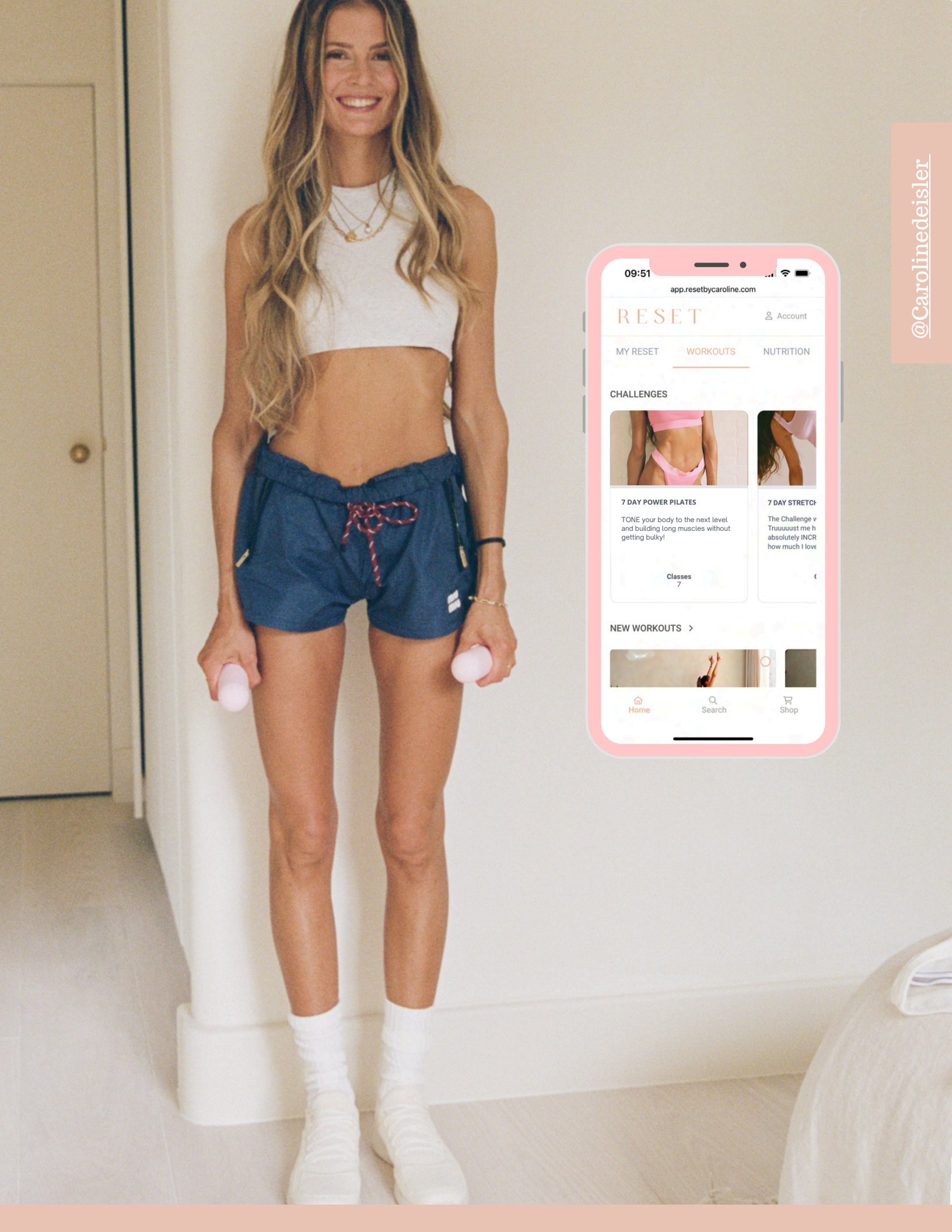
***Tag 3: 30min Fat Burn & Upper Body***

***Tag 4: 30min Stretch & Tone***

***Tag 5: 30min Full Body Power Pilates***

***Tag 6: 30min Arms, Abs & Legs***

***Tag 7: 30min Full Body Sculpt***



7 TAGE HIGH PROTEIN RESET

Lass und fit und stark  
werden! *zusammen!*

@CarolineDeisler

miu  
miu



# Tägliche Checkliste

Tag 1

Tag 5

Tag 2

Tag 6

Tag 3

Tag 7

Tag 4

# Einkaufsliste

## OBST

7 Avocados  
 7 Bananen (4 zum Einfrieren)  
 10 Zitronen  
 1 reife Mango  
 1 Ananas  
 750g frische Beeren  
 (Himbeeren, Erdbeeren oder  
 Blaubeeren)  
 1 große Kochbanane  
 1 Handvoll Cherrytomaten  
 2 große Tomaten  
 5 Grapefruits

## VEGGIES

6 kleine Gurken  
 2 große Gurken  
 6 kleine Zucchini  
 7 Karotten  
 11 mittelgroße Kartoffeln  
 2 große lila Süßkartoffeln  
 1 Kopf Brokkoli  
 10 Stangen Sellerie  
 2 rohe Rote Bete  
 Frischer Ingwer  
 2 Frühlingszwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 250g Maronenpilze  
 700g gemischte Pilze

## GREENS & FRISCHE

### KRÄUTER

2 Handvoll Spinat  
 2 Bund Grünkohl  
 1 Handvoll frische Minze  
 1 Bund Basilikum  
 1 Bund Petersilie  
 ½ Bund Dill  
 ½ Bund Koriander  
 3 Bund Schnittlauch

## GETREIDE & PASTA

500g Haferflocken  
 60g Buchweizenmehl  
 220g trockener Quinoa  
 120g roher Reis (jede Sorte)  
 200g Soba-Nudeln (ca. 2  
 Portionen)  
 200g glutenfreie Pasta  
 50g Wildreis  
 100g rote Linsen  
 240g schwarze Bohnen aus der  
 Dose  
 120g Kichererbsen aus der Dose

## NÜSSE & SAMEN

180g Cashewnüsse (am besten  
 trocken geröstet)  
 Mindestens 90g Erdnüsse (am  
 besten trocken geröstet)  
 50g Pistazien (davon ca. 40g  
 ganze Nüsse, extra zum Hacken)  
 7 EL Kürbiskerne  
 30g Pinienkerne  
 5 EL Chiasamen  
 2 EL gemahlene Leinsamen  
 1 EL Hanfsamen  
 3½ EL Tahini  
 2 EL Mandelmus  
 4 EL Haselnussmus  
 5 EL Erdnussmus

## GETROCKNETE FRÜCHTE & SONSTIGES

Ca. 50 Medjool-Datteln  
 40g Rosinen  
 25g getrocknete Aprikosen  
 20g getrocknete Steinpilze  
 200g gekochte Maronen  
 30g Kakaonibs

## BACK- UND KOCHZUTATEN

180ml Mandelmilch  
 90ml Ahornsirup  
 2 TL Kokosblütenzucker  
 6 EL Carob- oder Kakaopulver  
 3 TL Vanilleextrakt  
 2 EL Nährhefe  
 3 EL homemade Proteinpulver  
 50g Kokosraspeln  
 2 vegane Schokoladentafeln (je 70g)  
 90g vegane Schokodrops  
 360ml Gemüsebrühe (oder  
 Brühwürfel/-pulver)

## ÖLE

2 EL Sesamöl  
 2 EL Kokos-Aminos  
 4 EL Apfelessig

## KRÄUTER & GEWÜRZE

8 EL italienische Kräuter oder  
 Gewürzmischung  
 2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver  
 1 TL Kurkumapulver  
 1 TL Zimt  
 3½ TL Spirulina-Pulver  
 Salz und schwarzer Pfeffer (nach  
 Geschmack)

## WEITERE ZUTATEN

300g Seidentofu  
 150g fester oder extra fester Tofu  
 50g Kokosjoghurt  
 Sauerteigbrot  
 1 Liter Aloe-Vera-Saft  
 Magnesiumcitrat

Let's go!



Tag 1-7

# Magnesium Wasser



## Zutaten

FÜR DEN GANZEN TAG  
1 TL Magnesiumcitrat  
Saft von ½ Grapefruit  
Saft von 1 Zitrone  
60 ml Aloe-Vera-Saft  
1,5 Liter Wasser

## Zubereitung

Füge deinem Wasser Aloe-Vera-Saft, Magnesiumcitrat-Pulver, Grapefruitsaft und Zitronensaft hinzu, rühre es gut um und trinke es etwa eine Stunde nach dem Aufstehen auf leeren Magen.

Magnesium ist besonders wichtig, wenn du viel trainierst, da es die Muskeln entspannt und Krämpfen vorbeugt.

Dieses Wasser ist momentan mein absoluter Favorit und lässt mich großartig fühlen!

# Tag 1-7

# Sellerie Saft



## Zutaten

1-2 Köpfe Sellerie

## Zubereitung

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

Sellerie steckt voller Elektrolyte und Mineralien - auch wenn man es vielleicht nicht erwartet, unterstützt er den Körper tatsächlich dabei, mehr Muskeln aufzubauen und definiert zu werden! Ich empfehle dir sehr, den Selleriesaft in diesem Reset nicht auszulassen. :)

# Tag 1

## ÜBERSICHT DER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



vor dem Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Snack



Abendessen

Tag 1

# BEEREN PROTEIN SHAKE

@CarolineDeisler

dieses Rezept  
enthält ca.  
**9.8 Gramm  
Proteine**  
.....



## Zutaten

- 1 reife Banane
- 1-2 EL Kürbiskerne
- 1 EL Cashewmus
- 140g gefrorene Blaubeeren
- 1 Medjool-Dattel

## Zubereitung

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

## Tag 1 – Frühstück

# PISTAZIEN PORRIDGE

dieses Rezept  
enthält ca.  
**20.1 Gramm  
Proteine**

### Zutaten

#### BASIS

45g Haferflocken  
2 EL Chiasamen  
1 TL Vanilleextrakt  
240ml Wasser

#### PISTAZIENCREME:

30g rohe, ungesalzene Pistazien  
½ TL Spirulina  
60ml Wasser  
reife Mango

#### TOPPINGS

Frische Himbeeren: ca. 125 g  
Gehackte Pistazien: ca. 30 g  
Optional: gehackte Medjool-Datteln

### Zubereitung

- 1** Gib Haferflocken, Chiasamen, Vanille und Wasser in eine Schüssel und lass die Mischung über Nacht oder für ein paar Stunden einweichen, bis sie cremig ist.
- 2** Weiche in der Zwischenzeit die Pistazien ein, spüle sie ab und gib diese dann zusammen mit Wasser, Mango und Spirulina (für eine schöne Farbe) in deinen Mixer und püriere alles zu einer cremigen Masse.
- 3** Mische die Pistaziencreme unter deine Haferflocken und rühre alles gut um. Füge frische Himbeeren und weitere Toppings deiner Wahl hinzu (ich liebe gehackte Datteln). Und lass es dir schmecken!





dieses Rezept  
enthält ca.  
**33 Gramm  
Proteine**

## Tag 1 - Snack

# CARO'S PROTEIN BALLS

### Zutaten

12 große Datteln  
2 EL Mandelmus  
1-2 EL Proteinpulver  
1 vegane Schokoladentafel  
(70g)

### Zubereitung

- 1** Gib alle Zutaten in einen Food Processor und mixe sie, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
- 2** Forme mit den Händen kleine Kugeln und schmelze währenddessen die Schoki.
- 3** Tauche jede Kugel in die geschmolzene Schokolade und lass sie im Kühlschrank fest werden. Hmmm sooo lecker!



*dieses Rezept  
enthält ca.*  
**54 Gramm  
Proteine**

# CLEAN PROTEIN POWDER

## Zutaten

75 g Kürbiskerne  
75 g Mandeln  
75 g Chiasamen  
75 g Sesamsamen oder 75 g  
Leinsamen

## Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis eine pulverartige Konsistenz entsteht. Bewahre diese in einem Glasgefäß auf und füge die Mischung für einen zusätzlichen Protein-Boost jedem Rezept hinzu!

## Tag 1 – Abendessen

# TOFU SCRAMBLE

dieses Rezept  
enthält ca.  
**32.7 Gramm  
Proteine**

### Zutaten

2 Scheiben Sauerteigbrot  
1 Frühlingszwiebel  
150g fester oder extra fester Tofu  
eine handvoll Kirschtomaten

### CASHEWCREME

35 g Cashewkerne  
60 ml Wasser  
1/2 TL Salz  
1/2 TL geräuchertes  
Paprikapulver  
1/2 TL Kurkumapulver

### TOPPINGS

1 Avocado  
Frischer Schnittlauch  
Schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

- 1 Nimm den Tofu aus der Packung und drücke ihn mit einem Küchentuch oder einem Teller, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Der Tofu sollte möglichst trocken sein.
- 2 Schneide die Frühlingszwiebel fein und gib sie zusammen mit dem Tofu und den Cherrytomaten in eine beschichtete Pfanne. Lass alles bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten anbraten, bis es leicht goldbraun ist.
- 3 Bereite in der Zwischenzeit die Cashewcreme zu, indem du alle Zutaten in einen kleinen Mixer gibst und mixst, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

# Tag 2

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



vor dem Frühstück



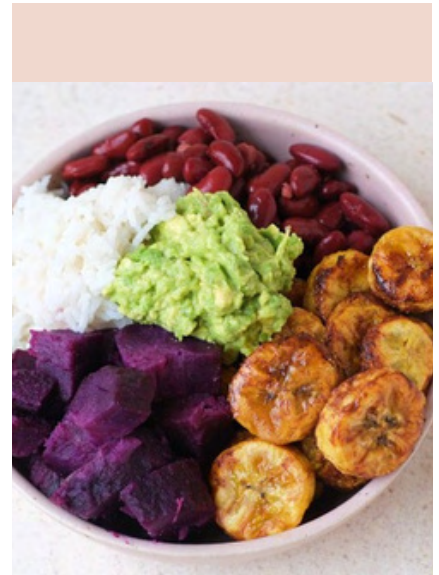
Frühstück



Mittagessen



Opt Snack



Abendessen

# Tag 2

# SPIRULINA SMOOTHIE

*dieses Rezept  
beinhaltet ca.*  
**9 Gramm  
Proteine**  
.....

@CarolineDeisler



## Zutaten

- 1 Stange Sellerie
- 1 ganze geschälte Zitrone
- 1 TL Spirulina
- 2 gefrorene Bananen
- 500ml Wasser

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe, bis eine cremige Konsistenz entsteht!

## Tag 2 - Mittagessen

# TABOULE SALAT

dieses Rezept  
beinhaltet ca.  
**29.5 Gramm  
Proteine**  
.....

### Zutaten

#### SALAT

250g gekochter Quinoa  
2 Tomaten, in kleine Würfel  
geschnitten  
1 Bund fein gehackte Petersilie  
1/2 Bund fein gehackter Dill  
1/2 Bund fein gehackter Koriander  
1/2 große in kleine Würfel  
geschnittene Gurke  
1 fein gehackte Frühlingszwiebel  
2 Stangen gehackter Sellerie  
(optional)  
1 reife, in Würfel geschnittene  
Avocado

#### CARO DRESSING

1 kleine rohe Zucchini  
2 Stangen Sellerie  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Basilikum  
Saft von 1 Zitrone  
15ml Apfelessig  
30g Kürbiskerne  
125ml Wasser

### Zubereitung

- 1** Beginne damit, die Kartoffeln vorzubereiten. Heize den Ofen auf 200 °C vor und backe die Süßkartoffeln für 50 Minuten. Lass sie danach abkühlen. Du kannst diesen Schritt auch an einem Tag der Essenszubereitung erledigen, sie im Kühlschrank aufbewahren und dann für 15 Minuten in den Airfryer oder Ofen geben.
- 2** Koche den Quinoa nach Packungsanweisung. Du kannst ihn auch super im Voraus zubereiten.
- 3** Schneide das Gemüse, die Kräuter, die Frühlingszwiebel und die Avocado klein und vermische sie mit dem Quinoa.
- 4** Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Vermenge das Dressing gut mit deinem Salat und genieße es! Ich liebe es, hier auch etwas Nori-Blätter zu benutzen und daraus dann Salat-Wraps zu machen.

# Tag 2 - Snack

## GRANOLA BARS

dieses Rezept  
enthält ca.  
**59 Gramm  
Proteine**  
.....

### Zutaten

1 TL gemahlene Leinsamen  
3 EL Wasser  
140g Haferflocken  
30g Hafermehl  
150g Nüsse und Samen nach Wahl  
(z. B. Mandeln, Cashewnüsse,  
Pekannüsse und Kürbiskerne)  
75g Trockenfrüchte (z. B. Rosinen,  
Datteln und Aprikosen)  
1 TL Zimt  
1 TL Vanillepulver oder -extrakt  
60ml Ahornsirup (oder Dattelsirup)  
60g Cashewbutter (oder  
Mandelbutter)

### Zubereitung

- 1** Heize den Ofen auf 175 Grad Celsius vor.
- 2** Mixe die gemahlene Leinsamen mit Wasser und lass die Mischung in einer kleinen Schüssel ruhen.
- 3** Hacke die Nüsse, Samen und getrockneten Früchte grob und gib sie in eine Schüssel mit Haferflocken, Hafermehl, der Leinsamenmischung, Zimt, Vanille, Ahornsirup und Nussbutter. Vermische alles gut miteinander und fülle die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte Backform.
- 4** Backe die Mischung 25 Minuten und lass sie dann vollständig abkühlen, bevor du sie in Riegel schneidest. Diese gesunden Snacks sind so köstlich und ich liebe die knusprige Konsistenz! Tschüss, zuckerhaltige Fertiggranolariegel - diese Riegel sparen nicht nur Geld, sondern lassen dich auch richtig gut fühlen!

dieses Rezept  
enthält ca.  
**27.8 Gramm  
Proteine**

## Tag 2 - Abendessen

# PLANTAIN PROTEIN BOWL

### Zutaten

200g gekochter weißer Reis  
(oder brauner Reis)  
180g schwarze gekochte  
Bohnen  
1 Avocado  
Saft von 1 Zitrone  
1 große Kochbanane  
4g Kokosblütenzucker  
1 lila Süßkartoffel

Iss gerne mehr gebackene  
Kochbananen, wenn du das  
Gefühl hast, du brauchst noch  
mehr. Sie sind in ihrer  
sättigenden Wirkung sehr  
ähnlich wie Kartoffeln.

### Zubereitung

- 1 Backe die ganze Süßkartoffel (mit Schale) 60 Minuten lang bei 200 Grad Celsius. Lass sie abkühlen, entferne die Schale und schneide sie in Stücke. Ich backe immer 4-5 Süßkartoffeln auf einmal und bewahre sie dann im Kühlschrank auf, dass sie sofort essbereit sind.
- 2 Schäle die Kochbananen (je reifer, desto besser - sie sollten fast schwarz sein), schneide sie in 2 cm dicke Stücke, gib sie in einen Airfryer oder Ofen, bestreue sie mit 1 TL Kokosblütenzucker und backe sie für 10 Minuten von jeder Seite.
- 3 Zerdrücke die Avocado mit einer Gabel und gib frischen Zitronensaft dazu. Spüle die schwarzen Bohnen gründlich mit Wasser ab, bis alle Bläschen vom Dosenwasser verschwunden sind, und richte dann deine leckere Bowl an! YUMM!



# Tag 3

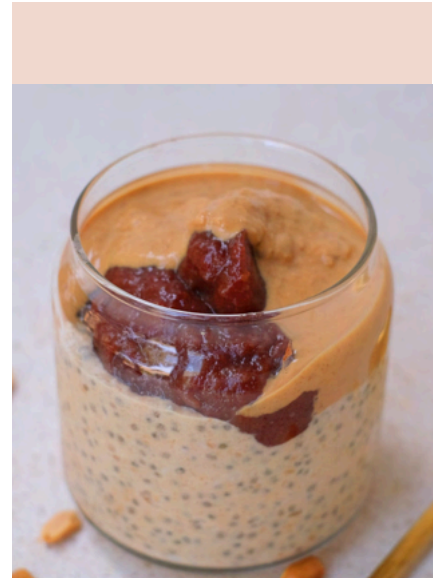
## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



vor dem Frühstück



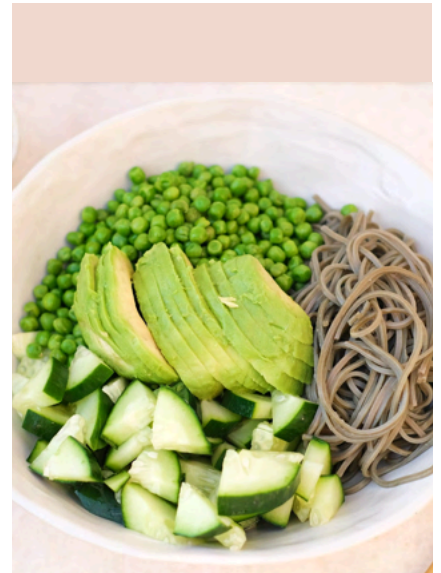
Frühstück



Mittagessen



Opt Snack



Abendessen

# Tag 3 - Frühstück

## PEANUT BUTTER & JELLY OATS

dieses Rezept  
enthält ca.  
**24.9 Gramm  
Proteine**

### Zutaten

50g Haferflocken  
250 ml Mandelmilch (oder Wasser)  
1 EL Chiasamen  
1 TL Vanilleextrakt  
1 EL Erdnussbutter  
1 EL selbstgemachtes Proteinpulver

### TOPPINGS

hausgemachte Erdbeermarmelade  
Erdnussbutter  
frische Erdbeeren oder Banane  
gehackte, geröstete Erdnüsse

### Zubereitung

- 1** Gib die Haferflocken, Mandelmilch, Chiasamen, Vanille, Erdnussbutter und Proteinpulver in eine Schüssel und lass alles über Nacht im Kühlschrank ziehen.
- 2** Berechne deine Erdbeermarmelade zu, indem du 10 Medjool-Datteln, eine Handvoll gefrorene Erdbeeren und 60ml Wasser im Mixer pürierst. Gib den Erdbeer-"Smoothie" in einen Topf und lass ihn bei mittlerer Hitze für 45 Minuten köcheln und rühre dabei gelegentlich um. Bewahre die Marmelade anschließend im Kühlschrank auf.
- 3** Nimm deine Overnight Oats, füge die köstliche Erdbeermarmelade, einen weiteren Löffel Erdnussbutter, Bananenscheiben, Erdbeeren und etwas gehackte, geröstete Erdnüsse hinzu, und schooon ist deine himmlische Bowl readyyy!



# Tag 3 - Mittagessen

## PINKER HUMMUS SALAT BOWL

dieses Rezept  
enthält ca.  
**16.7 Gramm  
Proteine**  
.....

### Zutaten

#### SALAT

- 2 Handvoll roter Chicorée
- 2 Handvoll Chicorée
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Avocado
- 3 kleine Gurken

#### HUMMUS

- 130g gekochte Butterbohnen
- 60g rote Beete
- 5g Tahini
- ½ Medjool-Dattel
- Saft von 1 Zitrone

### Zubereitung

- 1 Wasche das Gemüse, schneide die Avocado in Scheiben, hacke die Gurken und richte deine Bowl an.
- 2 Gib alle Zutaten für den Hummus in einen Food Processor und püriere alles, bis die Mischung schön cremig wird. Mische den Hummus unter deinen Salat und schon ist deine Bowl fertig - Guten Appetit!!!



## Tag 3 - Snack

# COOKIE DOUGH PROTEIN BALLS

dieses Rezept  
enthält ca.  
**27.9 Gramm  
Proteine**

### Zutaten

- 50g Haferflocken
- 75g trocken geröstete Cashewnüsse
- 5 kleine Medjool-Datteln
- 80ml Wasser
- 30g Erdnussbutter
- 90g vegane Schokoladenstückchen

### Zubereitung

- 1 Gib alle Zutaten bis auf die Schokistückchen in einen Food Processor und püriere alles, bis eine weiche Masse entsteht.
- 2 Füge die Schokoladenstückchen hinzu und forme mit deinen Händen kleine Kugeln. Tadaaaa, deine köstlichen Proteinballs sind fertig!



dieses Rezept  
enthält ca.  
**23.8 Gramm  
Proteine**

## Tag 3 - Abendessen

# GREEN SOBA NOODLES

### Zutaten

- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 150g grüne Erbsen
- 100g Soba / Nudeln aus Buchweizen

### SOSSE

- 1 EL Tahini
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Apfelessig
- Saft von 1 Zitrone
- Geriebener Ingwer (optional)
- 1 EL Kokos Aminos
- 60ml Wasser
- 1 kleine rohe Zucchini

### Zubereitung

- 1** Koche die Nudeln nach Packungsanleitung und gib die gefrorenen Erbsen für die letzten 2 Minuten dazu. Yay, wir brauchen nur einen Topf!
- 2** Schneide die Gurke und Avocado klein und gib sie zusammen mit den Nudeln und Erbsen in eine Schüssel.
- 3** Vermenge alle Zutaten für das Dressing, bis eine cremige Konsistenz entsteht, und gieße es über die Nudeln. Bestreue alles mit geröstetem Sesam oder Cashewnüssen und genießenn!

# Tag 4

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



vor dem Frühstück



Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Abendessen

# Tag 4

# ANANAS MINZ SMOOTHIE

dieses Rezept  
enthält ca.  
**2.8 Gramm  
Proteine**

@CarolineDeisler



## Zutaten

- 160g gefrorene Ananas
- 1 Handvoll frische Minze
- 60ml reiner Aloe-Vera-Saft
- 1 geschälte Zitrone
- 1 Handvoll Stangensellerie
- 1 Handvoll frischer Grünkohl
- 1 Handvoll gefrorener Grünkohl
- 500ml Wasser

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles bis eine glatte Masse entsteht.



dieses Rezept  
enthält ca.  
**8.8 Gramm  
Proteine**  
.....

## Tag 4 - Frühstück

# DATTEL PROTEIN BROWNIES

### Zutaten

- 5 große Medjool-Datteln, in heißem Wasser eingeweicht
- 2 EL Haselnussmus
- 2 EL Hafermehl
- 1 EL Tapiokawurzel oder Pfeilwurzelmehl
- 2 EL Carob- oder Kakaopulver
- 120ml Wasser der eingeweichten Datteln

### Zubereitung

- 1 Heize den Ofen auf 180 Grad vor.
- 2 Weiche die Datteln für ein paar Minuten in heißem Wasser ein und gib dann alle Zutaten in einen Food Processor. Mixe alles, bis eine weiche Masse entsteht.
- 3 Verteile die Mischung in deine Silikonformen und backe sie 25-30 Minuten lang. Lass sie abkühlen und genieße sie!





dieses Rezept  
enthält ca.  
**12.9 Gramm  
Proteine**  
.....

## Tag 4 - Mittagessen

# KICHERERBSEN PANCAKES

### Zutaten

200g abgekühlter  
gekochter Reis  
125g Kichererbsen aus  
der Dose

Ich liebe diese schnellen Rice Cakes!!! Sie sind fantastisch, wenn du noch etwas Reis vom Vortag übrig hast, super einfach zuzubereiten UND Reis + Kichererbsen bilden ein komplettes Protein, yay!

### Zubereitung

- 1** Gib den Reis und die abgewaschenen Kichererbsen in einen Food Processor. Püriere alles, bis es gut vermengt ist, aber achte darauf, nicht zu lange zu pürieren.
- 2** Forme kleine Pastetchen und brate sie in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl für ein paar Minuten auf jeder Seite an.
- 3** Füge etwas Rucola, Avocado und Kirschtomaten hinzu und genieße es!

# Tag 4 - Abendessen

## MARONEN PILZ SUPPE

dieses Rezept  
enthält ca.  
**50 Gramm  
Proteine**

### Zutaten

700g gemischte Pilze  
12g italienische Gewürzmischung  
60ml Wasser  
40g Cashewnüsse  
Saft von 1 Zitrone  
15ml Apfelessig  
50g Wildreis  
3 mittelgroße Kartoffeln  
350ml Gemüsebrühe  
350ml Wasser  
2 Blätter entstrunkter Grünkohl  
1/2 Kopf Brokkoli-Röschen  
200g gekochte Maronen

Okayyy, das hier ist absolutes Wohlfühlessen und tatsächlich so, so, so gut für unseren Körper!! Es hat die cremigste Risotto-Textur, ist aber getreidefrei und extra gesund! Ich kann gar nicht genug davon bekommen!  
ENJOOOOY!

### Zubereitung

- 1 Beginne die Pilze zu hacken. Ich verwende gerne eine Mischung aus Portobello-, Shiitake- und Steinpilzen. Gib die Pilze in eine Pfanne, füge die italienischen Kräuter und 60ml Wasser hinzu und lass alles 15 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Pilze weich sind.
- 2 In der Zwischenzeit: Schäle und hacke die Kartoffeln, weiche die Cashewnüsse in Wasser ein und hacke die Grünkohlblätter.
- 3 Gib die Kartoffeln, den Wildreis und die Gemüsebrühe in einen separaten Topf und lass es bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen. Gib in den letzten 10 Minuten den Brokkoli und den Grünkohl dazu.
- 4 Sobald die Pilze fertig sind, gib die Hälfte der Mischung in einen Mixer, zusammen mit den eingeweichten und abgespülten Cashewnüssen, Zitronensaft, Apfelessig und einem Viertel der gekochten Kastanien. Mixe alles, bis die Mischung schön cremig ist.
- 5 Gieße die Cashew-Pilz-Creme in den Topf mit dem Reis und den Kartoffeln, füge die restlichen Pilze und Maronen hinzu und rühre alles gut um. HMMM Ich bin besessen!!!

# Tag 5

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



vor dem Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Opt Snack



Abendessen



dieses Rezept  
enthält ca.  
**18 Gramm  
Proteine**  
.....

## Tag 5 - Frühstück

# HORMONE BALANCING BLUEBERRY OATS

### Zutaten

45g Haferflocken  
250ml Wasser  
2 EL Chiasamen  
1 EL gemahlene Leinsamen  
1 EL Rosinen  
1 TL Vanillepulver-Extrakt

### HEIDELBEER CREME

200g gefrorene Blaubeeren  
1 reife Banane  
75g Rote Bete  
60ml Wasser

### TOPPINGS

50g Kokosjoghurt  
200g frische Beeren  
1 TL Kürbiskerne  
Zitronenschale

### Zubereitung

- 1 Gib die Haferflocken, Chiasamen, Vanille, gemahlene Leinsamen, Rosinen und Wasser in eine Schüssel und lass die Mischung über Nacht oder für ein paar Stunden einweichen, bis die Masse eingedickt ist.
- 2 Bereite die Heidelbeercreme zu, indem du Heidelbeeren, Banane, Rote Bete (für einen zusätzlichen Gesundheits- und Farbboost) und Wasser smooth pürierst und mische sie anschließend unter deine Haferflocken.
- 3 Füge frischen Kokosjoghurt, viele Beeren, Kürbiskerne und etwas frische Zitronenschale hinzu (achte darauf, dass die Zitronen bio und unbehandelt sind).



dieses Rezept  
enthält ca.  
**23.6 Gramm  
Proteine**  
.....

## Tag 5 - Mittagessen

# GREEN GODDESS SALAD

### Zutaten

#### SALAT

- 4 Handvoll Grünkohl, entstielt
- 1/2 Kopf fein gehackter Sellerie
- 1 große fein gehackte Gurke
- 1 rohe julienne geschälte Zucchini
- 1 Avocado

#### DRESSING

- 2 EL Nährhefe
- 3 EL Pinienkerne
- 2 EL Dijon-Senf
- 1 übriggebliebener Zucchini-Stiel
- 2 EL Apfelessig
- 120ml Wasser

### Zubereitung

- 1 Wasche und schneide den Grünkohl.
- 2 Schäle die Zucchini mit einem Julienne-Schäler und bewahre die Stiele für das Dressing auf.
- 3 Schneide den Sellerie und die Gurke klein und optional auch eine Avocado.
- 4 Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer und mixe, bis es cremig ist. Sooo leckerrr! Ich verwende Nährhefe mit zusätzlichem B12. Gieße das Dressing über deinen Salat und guten Appetit!!

# Tag 5 - Snack

## PROTEIN BALLS

dieses Rezept  
enthält ca.  
**32.7 Gramm  
Proteine**  
.....

### Zutaten

9 kleine Medjool-Datteln  
1 gehäufter EL Erdnussbutter  
45g Haferflocken  
45g geröstete Erdnüsse  
15g Kakao-Nibs  
1 EL Wasser (oder optional  
Ahornsirup)

### Zubereitung

- 1** Entkerne die Medjool-Datteln und gib sie zusammen mit der Erdnussbutter in einen Küchenmaschine. Mixe, bis eine klebrige Paste entsteht.
- 2** Gib die Paste in eine Schüssel und vermische sie mit den Haferflocken, den gerösteten Erdnüssen, den Kakaonibs und dem Wasser.
- 3** Forme 9 Kugeln und genieße sie sofort oder bewahre sie bis zu 7 Tage im Kühlschrank auf. Das ist der perfekte Snack vor oder nach dem Workout!

# Tag 5 - Abendessen

## LINSEN DAHL

dieses Rezept  
enthält ca.  
**25.7 Gramm  
Proteine**

### Zutaten

#### DAHL

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Karotten
- 85g rote ungekochte Linsen
- 500ml Wasser
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

#### TOPPINGS

- 1 Bund Koriander oder 1 Bund Petersilie
- 1 in feine Scheiben geschnittene Gurke
- 1/2 Avocado (optional)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

- 1 Schäle und würfle die Kartoffeln, schneide die Karotten in Scheiben und gib sie mit den Linsen, Wasser und Kreuzkümmel in einen Topf. Du kannst gerne mehr Wasser hinzufügen, falls nötig. Lass es bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln. Wenn es fertig ist, gib 1/3 der Mischung in einen Mixer und püriere, bis es cremig ist. Das macht unser Dahl extra cremig und lecker.
- 2 Füge deine Lieblingstoppings wie Gurke und etwas Avocado sowie frisch gehackte Kräuter hinzu. YUMMMMM!! Das ist echt das einfachste, und leckerste Linsendahl überhaupt!

# Tag 6

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



vor dem Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Opt Snack



Abendessen



# Tag 6

# SPIRULINA SMOOTHIE

*dieses Rezept  
enthält ca.*  
**5.2 Gramm  
Proteine**  
.....



## Zutaten

- 1 Stange Sellerie
- 1 ganze geschälte Zitrone
- 1 TL Spirulina
- 2 gefrorene Bananen
- 500ml Wasser

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe alles, bis die Mischung gut vermischt und glatt ist!

# Tag 6 - Frühstück

# SCHOKI PROTEIN PANCAKES

dieses Rezept  
enthält ca.  
20.4 Gramm  
Proteine

## Zutaten

- 50g Haferflocken
- 60g Buchweizenmehl
- 180ml Mandelmilch
- 2 EL Carob- oder Kakaopulver
- 1 EL Chiasamen
- 1 Banane (in Scheiben geschnitten)
- 1 TL Kokosblütenzucker

## SCHOKI SOßE

- 240ml Wasser
- 6 Medjool-Datteln
- 1 EL Carob- oder Kakaopulver

## Zubereitung

- 1 Gib Haferflocken, Buchweizenmehl, Mandelmilch, Carob- oder Kakaopulver und Chiasamen in einen Mixer und mixe, bis die Mischung smooth ist.
- 2 Löffle den Teig in eine beschichtete Pfanne und forme kleine Pfannkuchen. Toppe sie mit ein paar Bananenscheiben und ein bisschen Kokosblütenzucker und backe sie für ein paar Minuten von jeder Seite.
- 3 Bereite in der Zwischenzeit deine Schokoladensauce zu, indem du alle Zutaten vermengst, und gieße sie über deine hiiiiimmlisch leckeren Pfannkuchen. Ich liebe es auch, noch ganz viele Heidelbeeren hinzuzufügen. YUM!



dieses Rezept  
enthält ca.  
**14 Gramm  
Proteine**  
.....

## Tag 6 - Snack

# SPIRULINA BLISS BALLS

### Zutaten

4 Medjool-Datteln  
125g Haferflocken  
50g Kokosraspel  
75g Heidelbeeren  
1 EL Hanfsamen  
1 TL Spirulina oder  
gefriergetrocknetes  
Heidelbeerpulver

### Zubereitung

- 1** Gib die Haferflocken, Datteln, Kokosraspeln, Heidelbeeren, Hanfsamen und Spirulina oder gefriergetrocknetes Heidelbeerpulver in einen Food Processor und mixe alles, bis es gut miteinander vermengt ist.
- 2** Füge die Datteln hinzu und mixe erneut, bis du eine klebrige Mischung erhältst.
- 3** Forme mit deinen Händen kleine Kugeln, wälze sie in noch mehr geraspelter Kokosnuss, und schooon sind sie und sie sind bereit zu genießenn! Ich LIEBE sie und bereite immer schon ein paar für mich selbst vor.



dieses Rezept  
enthält ca.  
**40.3 Gramm  
Proteine**  
.....

## Tag 6 – Mittagessen

# ERDNUSS SOBA NUDELN

### ZUTATEN

2 kleine Zucchini, juliennegeschält  
3 Karotten, juliennegeschält  
Eine Handvoll frischer Babyspinat  
1/2 Kopf Brokkoli  
Trocken geröstete Erdnüsse  
100g Soba / buchweizen Nudeln

### SOBE

2 EL Erdnussbutter  
120 ml Wasser  
40g Erdnüsse  
1 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL Ahornsirup oder 1  
Medjool-Dattel  
1 EL Coco Aminos  
Saft von 1 Zitrone

### Zubereitung

- 1 Koche die Nudeln nach Packungsanleitung. Füge auch den Brokkoli hinzu, damit wir nur einen Topf benutzen :-)
- 2 Wenn du alles Gemüse lieber gegart magst, dann brate die Karotten, Zucchini und den Brokkoli in 1 EL geröstetem Sesamöl an und füge zum Schluss für eine Minute den Spinat hinzu.
- 3 Gib alle Zutaten für das Dressing in einen Food Processor und mixe, bis die Konsistenz cremig, aber noch etwas stückig ist.
- 4 Richte deine Bowl an, vermische alles gut und streue noch ein paar geröstete Erdnüsse darüber. SOOO LECKER!

# Tag 7

## ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



vor dem Frühstück



vor dem Frühstück



Frühstück



Mittagessen



Opt Snack



Abendessen

# Tag 7

# LILA KOHL SMOOTHIE

*dieses Rezept  
enthält ca.*  
**3.9 Gramm  
Proteine**  
.....

@CarolineDeisler



## Zutaten

- 1 Handvoll lila Kohl
- 1 rote Beete
- 2 Medjool-Datteln
- 120g gefrorene Heidelbeeren
- 1 ganze Zitrone ohne Schale

## Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Mixer, mixe alles glatt und ENJOOOY!!



dieses Rezept  
enthält ca.  
**22 Gramm  
Proteine**

## Tag 7 - Mittagessen

# QUINOA FITNESS BOWL

### Zutaten

195g gekochter Quinoa  
1 große gebackene lila  
Süßkartoffel  
3 kleine Gurken  
1 Avocado

### TAHINI DRESSING

30ml Tahini  
60ml Wasser  
Saft von 1 Zitrone  
1 Medjool-Dattel  
1 kleine geschälte Zucchini

### Zubereitung

- 1** Falls du den Quinoa und die Süßkartoffel noch nicht vorbereitet hast, dann koche den Quinoa für 15 Minuten bei mittlerer Hitze und backe die Süßkartoffel(n) für 60 Minuten bei 200 Grad Celsius. Ich esse meine (Süß-)Kartoffeln immer gerne kalt und habe sie dann schon vorgebacken und fertigggg im Kühlschrank.
- 2** Richte deine Bowl mit allen Zutaten an.
- 3** Bereite das Tahini-Dressing zu, indem du alle Zutaten in einen kleinen Mixer gibst und mixt, bis alles glatt ist. Vermische deine Bowl und ENJOOY!



# Tag 7 - Snack

## PROTEIN RIEGEL

dieses Rezept  
enthält ca.  
**28 Gramm  
Proteine**

### Zutaten

45g Haferflocken  
65g trocken geröstete Cashewnüsse  
2 EL Haselnussbutter  
60ml Dattelkaramell (aus 3 großen  
Medjool-Datteln, 1 TL Vanilleextrakt,  
60ml Wasser)  
1 vegane Schokoladentafel (70g)

### Zubereitung

- 1** Gib die Haferflocken und Cashews in einen Food Processor und mixe, bis sie zu Mehl werden. Füge die Haselnussbutter hinzu und mixe kurz erneut.
- 2** Stelle die Karamellsauce her, indem du die Datteln, das Wasser und Vanilleextrakt mixt, und dann alles mit dem Rest der Zutaten vermengst. (Falls du einen leistungsstarken Food Processor hast, kannst du auch einfach alle Zutaten darin mixen, um es dir einfacher zu machen)
- 3** Forme Riegel, entweder mit den Händen oder gib den Teig in deine Silikonformen und lass die im Kühlschrank fest werden, während du die Schokolade schmilzt.
- 4** Überziehe jeden Riegel mit Schokolade, lass sie dann im Kühlschrank fest werden und ENJOY!



# Tag 7 - Abendessen

## PILZ PASTA

dieses Rezept  
enthält ca.  
**41.2 Gramm  
Proteine**

### Zutaten

200g glutenfreie Pasta deiner Wahl  
250g braune Champignons  
12g italienische Kräuter

### Soße

20g getrocknete Steinpilze  
120ml kochendes Wasser  
2 Knoblauchzehen  
300g Seidentofu  
15g Miso aus braunem Reis  
1 Prise Salz  
120ml Pasta-Kochwasser

### TOPPINGS

1 Handvoll Spinat  
1 Handvoll fein gehackter Schnittlauch

### Zubereitung

- 1 Weiche die getrockneten Pilze in 120 ml kochendem Wasser ein.
- 2 Koche die Pasta nach Packungsanleitung und bewahre 240ml des Kochwassers für später auf.
- 3 Brate die Pilze zusammen mit italienischen Kräutern in einer beschichteten Pfanne an. (entferne nur die Stiele, aber schneide sie nicht in Scheiben)
- 4 Sobald sie weich sind (etwa 8-10 Minuten), nimm die Pilze aus der Pfanne, schneide sie in dünne Streifen und gib sie zurück in den Topf.
- 5 Gib die eingeweichten Pilze (einschließlich des Einweichwassers), Knoblauch, Tofu, braunes Reis-Miso, Salz und das Pastakochwasser in einen Mixer und mixe alles, bis es smooth ist. Falls die Mischung zu trocken ist, füge etwas mehr Pastakochwasser hinzu.
- 6 Gieße die Soße in die Pfanne, füge die Pasta hinzu, vermenge alles gut und toppe es mit frischem Babyspinat und etwas gehacktem Schnittlauch.

Du hast es  
geschafft!  
Wie fühlst du dich?





# Dankeee!

DASS DU TEIL DER COMMUNITY BIST

Du kannst wirklich stolz auf dich sein, dass du dieses RESET abgeschlossen hast! Ich hoffe, du fühlst dich fit, stark und hast Lust, weiterhin so zu essen und dich zu bewegen! Und ich hoffe, es hat dir gezeigt, dass du ALL die Proteine, die du brauchst, aus pflanzlicher Ernährung bekommen kannst! Mach weiter so, motiviere die Menschen um dich herum und gib mir bitte Feedback!

Mit ganz viel Liebe!

*xx Caroline*

MEINE ANDEREN RESETS



## ERHALTE MEINE ANDEREN EBOOKS

Klicke auf den untenstehenden Link, um meine anderen veganen Reset-Pläne und gesunden Rezept-Kochbücher zu erhalten! Diese bieten Dir die perfekte Möglichkeit, weiterzumachen und Dich weiterhin großartig zu fühlen!

[CAROLINESCHOICE.COM](https://CAROLINESCHOICE.COM)

