14-tägiger Mama- und Kleinkind-Reset

Ein einfacher, gesunder, veganer und leckerer Speiseplan für die ganze Familie



von Caroline Deisler



Ein einfacher Ernährungsplan für Mama und Baby



@Carolinedeisler

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

COPYRIGHT © 2025 CAROLINE DEISLER

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

Gesunde Mama & Gesundes Baby

Deine Familie zu ernähren ist ein wunderbares Geschenk!



@Carolinedeisler

INHALTSVERZEICHNIS

Neuanfang — S. 9
Vorbereitung ist der entscheidende Faktor — S. 10
Einkaufsliste — S. 13
Vorbereitung im Voraus — S. 15
14-Tage-Workouts für beschäftigte Mütter — S. 17
Zubereitung — S. 24
Tag 1 — S. 29
Tag 2 — S. 38
Tag 3 — S. 44
Tag 4 — S. 52
Tag 5 — S. 61
Tag 6 — S. 65
Tag 7 — S. 76
Tag 8 — S. 84
Tag 9 — S. 92
Tag 10 — S. 98
Tag 11 — S. 105
Tag 12 — S. 113
Tag 13 — S. 120
Tag 14 — S. 129

@Carolinedeisler



REZEPTINDEX

@Carolinedeisler

Vorbereitungstag

Pesto-Sauce
Caros glutenfreies Brot
Grüner Saft
Zitronenwasser

Tag 1

Erdbeershake
Frisches Obst
Mango Bliss Balls
Pesto Pasta
Johannisbrot Brownies
Avocado-Toasts

Tag 2

Lila Blaubeer-Bananen-Smoothie
Nutella-Toast
Mac'n Cheese Pasta

Tag 3

Spirulina-Smoothie
Bueno Oats
Avocado-Sushi

Tag 4

Kirsch-Limetten-Smoothie
Schokokugeln
Erdnuss Banane Schoko Oats
Haferkekse
Gesunde Carbonara

Tag 5

Mango-Ananas-Smoothie
Haferpfannkuchen
Caros Hummus

Tag 6

Kiwi-Grünkohl-Smoothie
Banana Bites
Kirsch-Bliss-Balls
Grüner Salat
Tofu-Rührei

Tag 7

Einhorn-Smoothie
Schoko-Chia-Pudding
Bananenbrot-Muffins
Gurkenscheiben
Cremige Paprika-Pasta

Tag 8

Mein liebster grüner Smoothie
Spirulina Bliss Balls
Buchweizenbrot mit Körnern
Avocado-Toast

Tag 9

Schoko-Shake
GF-Müsli
Karottenkuchenbällchen
Die besten Snickers
Käsekartoffeln mit Brokkoli

Tag 10

Key Lime Pie Smoothie
Süßkartoffel-Sandwiches
Grüner Salat
Brokkoli-Nudeln

Tag 11

Apfelkuchen-Smoothie
Bounty Porridge
BBQ-Pommes
Hüttenkäse Gefüllte Datteln
Avocado-Toasts

Tag 12

Erdnussbutter-Smoothie
Feigen-Bliss-Balls
Orzo mit grünen Erbsen
Avocado-Sushi

Tag 13

Mein Lieblings-Grüner-Smoothie
Ananas-Bliss-Balls
Kichererbsen-Pfannkuchen
Caros Kartoffelsalat

Tag 14

Mein grüner Lieblings-Smoothie
Snickers-Oats
Kichererbsen-Toast
Kartoffel-Brokkoli-Suppe

NEUANFANG

Wenn wir viel zu tun haben, ist eine gesunde Ernährung normalerweise das Erste, was wir aufschieben, gleich nach dem Verzicht auf Sport, und ich verstehe dich total!

Aus diesem Grund habe ich diesen RESET-Ernährungsplan erstellt: eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung zum intelligenteren Kochen, damit du dich und dein Baby jeden Tag gesund ernähren kannst, ohne den zusätzlichen Stress, der normalerweise damit einhergeht.

Es geht um schnelle, leckere und nahrhafte Mahlzeiten, die sich leicht in großen Mengen zubereiten UND je nach Appetit für Mama und Baby leicht anpassen lassen.

Hailey und ich kochen diese Rezepte ständig, haha, und es hat bei uns so gut funktioniert, dass ich mich riesig freue, einer vielbeschäftigten Mama hier zu helfen und unsere Routine mit dir zu teilen! Alle Ehemänner und Partner sind natürlich auch willkommen. Passe einfach die Portionsgrößen an.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

EINE GUTE VORBEREITUNG IST DER GAME CHANGER

Ob ich mein gesundes glutenfreies Brot backe, Gemüse im Voraus schneide, Süßkartoffeln im Voraus backe oder gesunde Süßigkeiten wie unsere Energiebällchen oder köstliche (und nahrhafte!) Kekse vorbereite!

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Das Sprichwort „Bereite dich aufs Scheitern vor oder versäume es, dich vorzubereiten“ wird nie langweilig, oder? Wenn du einen anstrengenden Tag hast, von A nach B rennst, dich um dein(e) Baby(s) kümmerst, dein Zuhause sauber hältst, vielleicht noch im Büro arbeitest (Mütter arbeiten rund um die Uhr, aber du weißt, was ich meine) und dann auch noch Zeit mit deinem Partner verbringen und dir vielleicht einen Moment Zeit für dich selbst gönnen möchtest, ist es buchstäblich unmöglich, sich gesund zu ernähren, wenn du nicht vorbereitet bist. Wenn das auf dich zutrifft, bist du nicht allein und hast dir einfach noch nicht die Hilfe geholt, die du brauchst.

shop-reset.com

Einkaufsliste

@Carolinedeisler

Frische Produkte und Obst

WOCHE 1

Obst und Gemüse
1 Zucchini
1 Bund Basilikum
10 Sellerieköpfe
10 Zitronen
9 Limetten
4 Karotten
3 Mangos (≈3 ½ Tassen)
5 Avocados
9 Kartoffeln
1 Handvoll grüne Bohnen
6 Pilze
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Tassen Ananas
1 Stück Ingwer
4 Kiwis
1 Handvoll Spinat (oder Petersilie)
5 Tassen Kirschen (entsteint)

Früchte
18 Bananen
2 Tassen Erdbeeren
2 Tassen Blaubeeren
2 Tassen gefrorene Mango
2 getrocknete Aprikosen
110 Medjool-Datteln

WOCHE 2

Obst und Gemüse
14 Sellerieköpfe
16 Zitronen
11 Limetten
5 Gurken
4 Karotten
2 rote Zwiebeln
2 Köpfe Brokkoli (+ 3 Röschenköpfe)
1 Lauchstange
1 Bund Dill
2 Bund Schnittlauch
3 Handvoll Grünkohlblätter
2 Handvoll Spinat oder gemischter Salat
1 Bund Rucola
1½ Süßkartoffeln
3 violette Süßkartoffeln
20 mittelgroße Kartoffeln
4 Äpfel
1½ Tassen Ananas
1½ Tassen Feigen (reif)
7 sonnengetrocknete Tomaten
1 Tasse Kirschtomaten
1 Tasse rote Paprika
2 Knoblauchzehen (optional)
7 Avocados
1 Stück Ingwer
2 getrocknete Aprikosen

Früchte
24 Bananen
30 Medjool-Datteln
2 Tassen Blaubeeren
2 Tassen Papaya (oder zusätzliche Blaubeeren)

Einkaufsliste

@Carolinedeisler

Liste der Hauptzutaten (Woche 1 und 2)
Gemessen in Tassen mit metrischen Äquivalenten (ml/g)

Flüssigkeiten
10 Tassen Mandelmilch (≈ 2,5 l)
4 ¼ Tassen Kokosjoghurt (≈ 600 g)
3 ¼ Tassen Aloe Vera Saft (≈ 800 ml)
¼ Tasse Apfelessig (≈ 60 ml)
⅓ Tasse Olivenöl (≈ 75 ml)
3 Tassen Gemüsebrühe (≈ 700 ml)
1 Tasse Kokosmilch (≈ 240 ml)
1 Tasse Kokoswasser (≈ 240 ml)
½ Tasse Apfelsaft (≈ 120 ml)
⅓ Tasse Ahornsirup (≈ 75 ml)

Getreide & Hülsenfrüchte
15 Tassen Hafer (≈ 1,3 kg)
4 ½ Tassen Buchweizengrütze (≈ 600 g trocken)
4 Tassen Reis (≈ 800 g Rohkostäquivalent)
3 Tassen glutenfreie Nudeln (≈ 520 g)
1 ½ Tassen trockene Kichererbsen (≈ 250 g)
1 Tasse Orzo (≈ 200 g)

Nüsse & Samen
7 Tassen Cashewnüsse (≈ 900 g)
¼ Tasse Haselnüsse (≈ 30 g)
½ Tasse Mandeln (≈ 70 g)
3 Tassen Erdnüsse (≈ 400 g)
1 Tasse Pistazien (≈ 130 g)
1 ½ Tassen Sonnenblumenkerne (≈ 200 g)
1 Tasse Kürbiskerne (≈ 120 g)
1 Tasse Leinsamen (≈ 120 g)
½ Tasse Chiasamen (≈ 70 g)
¼ Tasse Flohsamenschalenpulver (≈ 30 g)
¼ Tasse Pinienkerne (≈ 30 g)
¼ Tasse Hanfsamen (≈ 30 g)
3 EL Sesamsamen (≈ 20 g)

Nussbutter & Aufstriche
½ Tasse Cashewbutter (≈ 120 g) ⅔ Tasse Mandelbutter (≈ 160 g) ½ Tasse Haselnussbutter (≈ 130 g)
¾ Tasse Erdnussbutter (≈ 190 g)
⅔ Tasse Tahini (≈ 150 g)

Sonstiges
3 Tassen Kokosraspeln (≈ 300 g)
3 EL Nährhefe (≈ 25 g)
2 EL Kokosblütenzucker (≈ 25 g)
¾ Tasse Kakao- oder Johannisbrotpulver (≈ 100 g)
2 EL Vanillepulver oder ¼ Tasse Extrakt (≈ 20 g / 50 ml)
2 EL Spirulina-Pulver (≈ 10 g)
1 EL Gerstengraspulver (≈ 5 g)
¾ Tasse gemischte Gewürze und Kräuter (≈ 100 g gemischt)
1 ½ Tassen gehackte vegane Schokoriegel (≈ 240 g)
½ Tasse Rosinen (≈ 60 g)
1 Packung Noriblätter (≈ 10 Blätter / 25 g)
3 vegane Schokoriegel (≈ 240 g)
300 g fester/extra fester Tofu

Bereite Dich im Voraus vor

TEIL 1



Selleriesaft

Sellerie vorbereiten (waschen/hacken), täglich frisch entsaften.



ZITRONENWASSER

Presse genügend Zitronen für 7 Tage aus und bewahre den Saft im Kühlschrank auf.



GRÜNE SMOOTHIES

Zutaten waschen, zerkleinern und in Glasbehälter vorportionieren.



KARTOFFELN

Zweimal wöchentlich: Kartoffeln waschen, schälen und dämpfen.



LILA SÜSSKARTOFFELN

Zweimal wöchentlich: schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und 50 Minuten bei 200 Grad backen.

@Carolinedeisler

Bereite dies in großen Mengen vor:

TEIL 2



GEMÜSE

Karotten, Brokkoli und grüne Bohnen waschen und dämpfen, gefrorene Erbsen auftauen.



ZUCCHINI-NUDELN

Mit dem Spiralschneider schneiden und trocken lagern (Soße frisch hinzufügen).



HUMMUS

Bereite am Tag 0 und Mitte der Woche eine große Menge vor.



FRÜCHTE

Für ein schnelles Frühstück Melone, Ananas, Papaya und Beeren waschen und vorportionieren.



ENERGIEBÄLLE

Machen 3 verschiedene Sorten und lager diese bis zu 5 Tage.

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler



Kombiniere diesen Speiseplan mit meinem

14-tägigem Training für vielbeschäftigte Mütter



Kurze und effektive Workouts mit minimaler Ausrüstung!

Perfekt, um diese in den arbeitsreichen Alltag einer Mutter zu integrieren!

Egal, ob du 20 Minuten Zeit hast, bevor dein(e) Kind(er) aufwacht(en), während sie ein Nickerchen machen oder zwischen den Schulabholungen – diese Workouts sind so konzipiert, dass sie sich problemlos in deinen Tag integrieren lassen und dir dabei helfen, konsequent zu bleiben und du dich jeden Tag stark, straff und selbstbewusst fühlst.

@Carolinedeisler



14-tägiges Programm für vielbeschäftigte Mütter

Tag 1: 20 Minuten Power Pilates

Tag 2: 20 Minuten schlanke Beine

Tag 3: 20 Minuten Arme und Bauch

Tag 4: 15 Minuten Booty Burnout

Tag 5: 30 Minuten Morning Flow

Tag 6: 15 Minuten Killer-Bauchmuskeltraining

Tag 7: 22 Minuten Slow Burn Pilates

Tag 8: 15 Minuten Arme und Bauch

Tag 9: 15 Minuten Ganzkörper-Stehen

Tag 10: 20 Minuten schlanke Beine

Tag 11: 15 Minuten Arme und Rücken

Tag 12: 15 Minuten leichtes Ganzkörpertraining

Tag 13: 20 Minuten Booty Burnout

Tag 14: 20 Minuten Morning Flow

in der App!

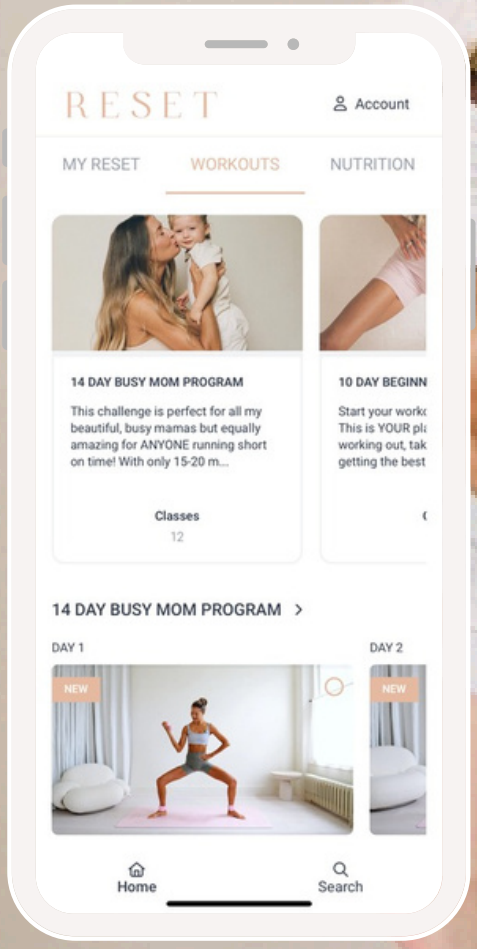
@Carolinedeisler

app.resetbycaroline.com

14-TÄGIGER MAMA- UND KLEINKIND-RESET

@Carolinedeisler

RESET



7 Tage kostenlos testen

app.resetbycaroline.com


@Carolinedeisler
shop-reset.com

Die Ergebnisse sind da...!



Ich verspreche dir, dass du einen großen Unterschied darin feststellen wirst, wie du dich fühlst, aber auch wie sich dein Kind fühlt! Wenn du ihm einfache, gesunde und leckere Mahlzeiten gibst (und es selbst in den Prozess einbeziehst), ist es in bester Stimmung!

Kinder probieren eher neue Lebensmittel aus und essen Gemüse, wenn sie das Gefühl haben, das Rezept selbst zubereitet zu haben. Außerdem müsst du dich nicht mit den verrückten, unkontrollierten Energieschüben herumschlagen, die durch den Verzehr von raffiniertem Zucker entstehen.

Es mag so aussehen, als wäre es „nur Essen“, aber es wirkt sich auch auf alle anderen Bereiche aus und dein Kind wird ruhiger und emotional ausgeglichener sein. Eine echte Win-Win-Situation für alle!



@Carolinedeisler

Auf geht's!

Um dir einen genauen Überblick darüber zu geben, was du am nächsten Tag vorbereiten müsst, habe ich für jeden der 14 Tage eine Seite „Prep Time“ erstellt. Die Rezepte findest du auf den folgenden Seiten.

Um es dir so einfach wie möglich zu machen, habe ich auf jeder Rezeptseite auch hilfreiche Hinweise zu Portionsgrößen hinzugefügt.

Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

Bereite **zwei Portionen unserer Pesto-Sauce** zu, sodass du morgen nur noch frische Pasta und dein grünes Lieblingsgemüse kochen musst.

VORBEREITUNG 2

Backe unser gesundes Brot – wähle zwischen meinem klassischen glutenfreien Körnerbrot oder meinem fettarmen Buchweizenbrot (auf Seite 83)
Natürlich kannst du auch ein gesundes Brot kaufen!

VORBEREITUNG 3

Backe Süßkartoffeln sowohl für die Johannisbrot-Brownies als auch für die Süßkartoffel-Pommes.

Johannisbrot-Brownies:
→ Ganze Süßkartoffeln mindestens 60-70 Minuten bei 200 Grad Celsius backen. Für dieses Rezept benötigen wir 600 g!

Gesunde Pommes:
→ 2 Süßkartoffeln in Spalten schneiden, mit Zimt und Olivenöl bestreuen und 50 Minuten bei 200 Grad Celsius backen.

VORBEREITUNG 4

7 Selleriestangen waschen, die Enden abschneiden und in ein Küchentuch gewickelt im Kühlschrank aufbewahren.

Presse 7 Zitronen aus und füll den Saft in eine Glasflasche für dein morgendliches Detox-Wasser.

@Carolinedeisler



Für eine große Portion

PESTO-SAUCE

Zutaten

1 kleine rohe Zucchini
1 Bund frisches Basilikum
1/4 Tasse Pinienkerne
1 EL Olivenöl
1/4 Tasse Wasser

Zubereitung

1 Alle Pesto-Zutaten in einen kleinen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

CARO'S *Glutenfreies Brot*

@Carolinedeisler



Zutaten

2,5 Tassen Hafer
1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
1/2 Tasse Kürbiskerne
1/2 Tasse Leinsamen
5 EL Chiasamen
3 EL Flohsamenschalenpulver
1 TL Salz
2 Tassen Wasser

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175 Grad Celsius vorheizen. Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen und gut verrühren.
2. Wasser hinzufügen und 10-20 Minuten einweichen lassen.
3. Die Masse in die mit Backpapier ausgelegte Backform geben und 30 Minuten backen. Das Brot vorsichtig umdrehen, ohne Backform auf das Backpapierblech legen und weitere 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und einige Tage aufbewahren.

Tag 1–14
GRÜNER SAFT

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Kopf Sellerie

Zubereitung

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

Sellerie ist so reich an Elektrolyten und Mineralien, dass er deinem Körper tatsächlich dabei hilft, mehr Muskeln aufzubauen und straff und schlank zu werden, auch wenn du es nicht glaubst!!

Ich liebe auch Sellerie & Gurke, wenn du Lust auf Abwechslung hast oder dein Kleinkind reinen Selleriesaft nicht so mag. Es kann eine Weile dauern, bis man sich daran gewöhnt hat.

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X7 Für die ganze Woche vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren

Tag 1 bis 14
ZITRONENWASSER

@Carolinedeisler



Zutaten

TRINKEN SIE DEN GANZEN TAG
¼ Tasse reinen Aloe Vera Saft
Saft von 1 Zitrone
Saft von 1 Limette
1,5 Liter Wasser

OPT: frischer Ingwersaft

Zubereitung

Gebe Aloe Vera, Zitronen- und Limettensaft in dein Wasser und genieße es!

Füge gerne auch frisch gepressten Ingwer hinzu ODER verwende an manchen Tagen nur Ingwer.

Dieses Wasser ist deine natürliche Verdauungshilfe! Ich liebe es, meinem Wasser einen zusätzlichen Schub zu geben, um Giftstoffe auszuscheiden. So werden die Abfallstoffe in deinem Dickdarm ganz einfach aufgeweicht, was deinem Körper die Ausscheidung erleichtert.

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X7 Für die ganze Woche vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren



FRÜHSTÜCK





MITTAGESSEN

Tag 1

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK



ABENDESSEN





Tag 1

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Erdbeershake

Kleinkind

Mango Bliss Balls

Mama

Mango Bliss Balls
oder frisches Obst

Mittagessen

Kleinkind Mama

Pesto-Nudeln mit Avocado, Oliven, grünen Erbsen

Mama

Pasta-Alternative

Verwende Zucchini-Zoodles für eine leichtere Variante

Mango Bliss Balls

Wenn du zum Frühstück Obst hattest, kannst du zum Mittagessen die Bliss Balls nehmen, wenn du lieber etwas Süßes magst.

Snack

Kleinkind Mama

Frisches Obst

Johannisbrot-Brownies

Abendessen

Kleinkind Mama

Avocado-Toasts

Süßkartoffelpommes

Beilagen für dein Kleinkind

Gurkenscheiben

ERDBEERSHAKE

@Carolinedeisler



Zutaten

2 gefrorene Bananen
1 Tasse gefrorene Erdbeeren
2 Medjool-Datteln
1 TL Vanilleextraktpulver
2 Tassen Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmix er geben und glatt pürieren.

Der köstlichste und erfrischendste Erdbeershake!! Wir ALLE lieben ihn morgens, ein toller Drink für die ganze Familie!

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 doppeltes Rezept, um jeweils eine Portion für Mama und Kleinkind zu haben



@Carolinedeisler

FRISCHES OBST

Kleinkind Mama

Iss so viel, wie du magst

vorgeschnittenes Obst im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

Alle frischen und reifen Früchte:

Orangen
Frische Feigen
Papaya
Ananas
Mangos
Datteln

Zubereitung

Esse reichlich frisches, reifes (!), hydratisierendes Obst. Das ist das am leichtesten verdauliche Nahrungsmittel, die Süßigkeit der Natur für Mama und Kleinkind.Ich esse oft unseren Smoothie und leckeres frisches Obst zum Frühstück, während ich morgens die Bliss Balls oder andere Frühstücks-/Mittagsrezepte vorbereite, und esse dann etwas später meine Bliss Balls oder andere Speisen, was meiner Meinung nach perfekt funktioniert.



@Carolinedeisler

MANGO-BLISS-BÄLLCHEN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X3 3 Portionen zubereiten

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

1/2 Tasse frische reife Mango
1/2 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse Kokosraspeln
5 Medjool-Datteln
Optional: ¼ Tasse geröstete Cashewnüsse

Toppings

1/4 Tasse getrocknete Kokosnuss

Zubereitung

1. Gebe reife Mango, Haferflocken, Datteln, Kokosnuss und optional Cashewnüsse in eine Küchenmaschine und mix alles gut.
2. Forme mit deinen Händen Kugeln, rolle diese in weiteren Kokosraspeln und schon sind deine leckeren Mango-Bliss-Balls fertig.



@Carolinedeisler

PESTO-NUDELN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion für Mama und Kleinkind

X2 Mache extra Pesto für den nächsten Tag!

Entscheide dich für Zucchini-Nudeln für Mama!

Pesto

1 kleine rohe Zucchini
1 Bund frisches Basilikum
1/4 Tasse Pinienkerne
1 EL Olivenöl
1/4 Tasse Wasser

Beläge

1 Avocado
1/2 Tasse grüne Erbsen
1/4 Tasse entkernte Oliven

Pasta

120 g Kichererbsen-Fusilli

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Füge das am Vortag zubereitete Pesto hinzu ODER, falls du es noch nicht zubereitet hast, gebe alle Pesto-Zutaten in einen kleinen Mixer oder eine Küchenmaschine und püriere alles, bis es cremig ist.
3. Mische das Pesto in deine Pasta und füge alle deine Lieblingszutaten hinzu!!



@Carolinedeisler

JOHANNISBROT-BROWNIES

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 6 Brownies

X1 Ihr Snack für 3 Tage

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

600 g Süßkartoffeln, gebacken und geschält
2 große reife Bananen
4 EL Johannisbrotpulver
1 Tasse Mandelmilch
1/2 Tasse Buchweizenmehl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Süßkartoffeln 60 Minuten backen. Diesen Schritt kann man prima im Voraus erledigen.
2. Geschälte Süßkartoffeln, Bananen, Johannisbrotpulver und Mandelmilch in eine Küchenmaschine geben und cremig rühren.
3. Das Buchweizenmehl hinzufügen und erneut verrühren.
4. Den schokoladigen Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und bei 200 Grad Celsius 35 Minuten backen. Abkühlen lassen, noch einmal mit Johannisbrotpulver bestreuen und genießen!



@Carolinedeisler

AVOCADO-TOASTS

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion

X2 Mache so viele,
wie du möchtest

Zutaten

2 Scheiben unseres glutenfreien Brotes (wahlweise geröstet für Mama) oder verwende ein beliebiges Brot deiner Wahl

1 Avocado, zerdrückt
1 EL Hanfsamen
(ich gebe für Hailey auch gerne etwas extra Olivenöl hinzu, um mehr gesunde Fette zu bekommen)

Zubereitung

Toaste das Brot, gebe eine zerdrückte Avocado hinzu, optional frischen Zitronensaft, eine Prise Hanfsamen oder andere Samen deiner Wahl, aber ich finde, Hanfsamen sind für Kleinkinder so einfach zu essen und sie schmecken super! Hailey isst normalerweise 2 Toasts und ich esse ungefähr 6, wenn es eine komplette Mahlzeit ist.



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

Bereite zwei Portionen unseres gesunden Schokoladenaufstrichs vor und bewahre es im Kühlschrank auf.

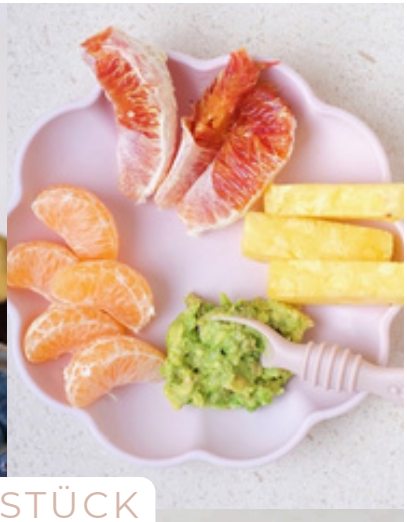
Bereite gleichzeitig die Karamellsauce für Bueno Oats zu: Mische dazu 6 Medjool-Datteln mit ½ Tasse Wasser und 1 TL Vanilleextraktpulver.

VORBEREITUNG 2

Gemüse für die Pastasauce von morgen dämpfen:

Brokkoli
Kartoffeln
Karotten



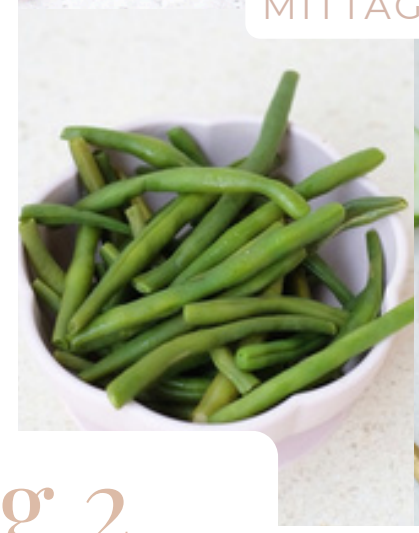


FRÜHSTÜCK



MITTAGESSEN







Tag 2

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



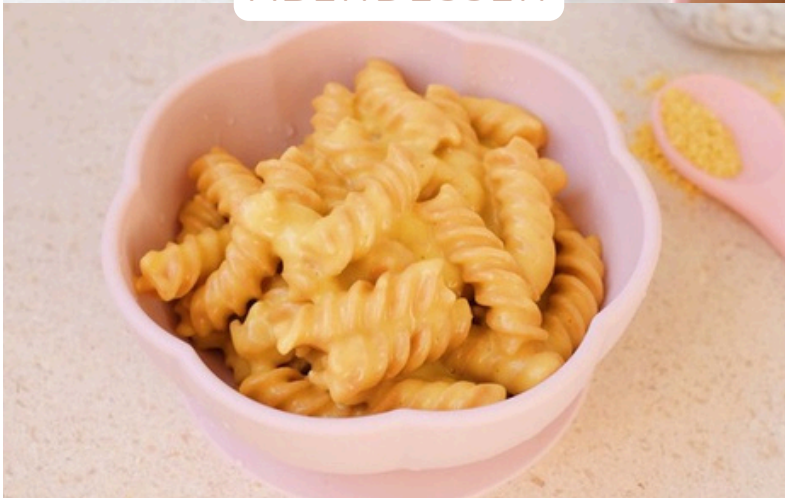
SNACK





ABENDESSEN





Tag 2

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Lila Blaubeer-Bananen-Smoothie

Kleinkind

Mango Bliss Balls

Mama

Mango Bliss Balls oder frisches Obst

Mittagessen

Kleinkind Mama

Nutella-Toast

Kleinkindseiten

Gurkenscheiben

Edamame

Snack

Kleinkind Mama

Frisches Obst

Johannisbrot-Brownies

Abendessen

Kleinkind Mama

Mac and Cheese Pasta

Add-Ins:

Brokkoli und grüne Erbsen

Mama

Pasta-Alternative

Verwende Zucchini-Zoodles für eine leichtere Variante

LILA BLAUBEER-BANANEN-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

2 reife Bananen
1 Tasse gefrorene wilde Blaubeeren
2 Medjool-Datteln
1 TL Vanilleextraktpulver
1 EL Cashewbutter
1-2 Tassen Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren.

Haileys absoluter Lieblings-Smoothie!

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 doppeltes Rezept, um jeweils eine Portion für Mama und Kleinkind zu haben

NUTELLA-TOASTS



@Carolinedeisler

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portionen

X2 2 Portionen zubereiten

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

6 große Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser
3 EL Haselnussbutter (oder braune Mandelbutter)
1 EL Johannisbrot- oder Kakaopulver
1/2 große zerdrückte reife Banane (oder 1 kleine Banane)

Zubereitung

1. Gib die entkernten Medjool-Datteln und Wasser in deine Küchenmaschine und püriere alles, bis eine glatte Masse entsteht.

2. Haselnussbutter (braune Mandelbutter ist auch super lecker), Johannisbrot- oder Kakaopulver und zerdrückte Banane hinzufügen und glatt rühren. Fertig ist der köstlichste Schokoladenaufstrich! Eine Portion in ein Glas geben und für morgen im Kühlschrank aufbewahren.



@Carolinedeisler

MAC AND CHEESE-NUDELN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

X2 Machen Sie eine doppelte Portion der Sauce

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

1 große Kartoffel
1 Karotte
1 Esslöffel Hefeflocken (ich verwende eine mit zusätzlichem B12)
1/4 Tasse Kochwasser (1/2 - 1/4)
1/4 Tasse Cashewnüsse

Zubereitung

1. Kartoffeln und Karotten schälen, klein schneiden und 20 Minuten dämpfen oder kochen. Cashewnüsse in Wasser einweichen.
2. Koche deine Nudeln gemäß der Packungsanweisung.
3. Cashewnüsse abspülen und zusammen mit Kartoffeln, Karotten, Hefeflocken und etwas Nudelkochwasser in einem Mixer rühren. Fertig ist die cremigste Käsesauce!
4. Mische die Sauce unter die Nudeln und lasse deine Kleinen genießen! Ich füge hier auch gerne unseren veganen Parmesan oder Eisenstreusel hinzu!



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

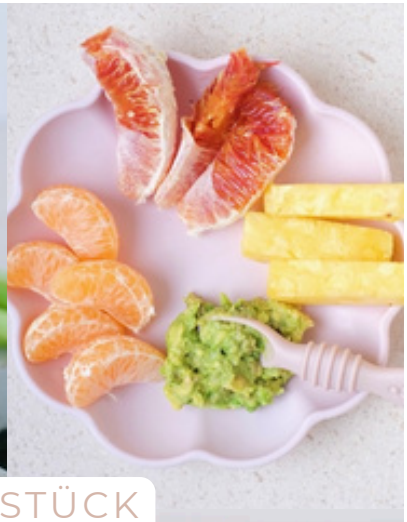
VORBEREITUNG 1

Bereite cremige Haferflocken zu, indem du 1/2 Tasse Haferflocken, 1 1/2 Tassen Wasser und 1 TL Vanilleextrakt in einen Topf gibst und 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lässt. So lecker und bereit für den nächsten Morgen!

VORBEREITUNG 2

Wenn du schon dabei bist, **koche den Reis** für das Avocado-Sushi. Mache etwas mehr und stelle ihn für Tag 4 in den Kühlschrank.





FRÜHSTÜCK





MITTAGESSEN

Tag 3

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK





ABENDESSEN

Tag 3

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Spirulina-Smoothie

Kleinkind

Bueno Oats

Mama

Bueno Hafer oder frisches Obst

Mittagessen

Kleinkind Mama

Pesto-Nudeln

Verwende Pesto ab Tag 1 und füge verschiedene Gemüsesorten hinzu (Edamame, grüne Bohnen, Brokkoli).

Mama

Pasta-Alternative

Verwende Zucchini-Zoodles für eine leichtere Variante

Bueno Oats

Wenn du ein süßes Mittagessen bevorzugst und es zum Frühstück nicht hattest.

Snack

Kleinkind Mama

Frisches Obst

Johannisbrot-Brownies

Abendessen

Kleinkind Mama

Reis, Avocado, Nori-Papier

SPIRULINA-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1 ganzer Kopf Sellerie
1 ganze Zitrone, geschält
1 TL Spirulina
2 gefrorene Bananen
2 Tassen Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren! Ich liebe es, alle Smoothie-Greens vorgewaschen im Kühlschrank aufzubewahren, so dauert die Zubereitung nur 2 Minuten! GENIESSEN! Hailey liebt sie auch :))

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion

x2

1 für Ihre
1 für Ihr Kleinkind



@Carolinedeisler

GUTER HAFER

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

Zutaten

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

Schokoschicht

5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser
1 EL rohes Kakaopulver
1 EL Haselnussbutter

Karamellschicht

vorbereitet am Tag 1

5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser

Belag

1/4 Tasse geröstete Haselnüsse, gehackt

Zubereitung

Wenn du Haferflocken, Karamell und Schokoladenaufstrich schon vorbereitet hast, kannst du direkt deine Schüssel zusammenstellen.

1. Sonst: Haferflocken, Wasser und Vanille in einem Topf bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten köcheln, bis ein cremiger Brei entsteht. Anschließend 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen, damit er abkühlt.

2. Für das Karamell: 10 entkernte Datteln, 1 Tasse Wasser und 1 EL Haselnussbutter im Mixer glatt pürieren. Dann herausnehmen, 1 EL Kakaopulver dazugeben und kurz mixen – das ist die Schokoschicht.

3. Jetzt in einem Glas schichten: Haferbrei, Karamell, etwas Hafer, Schokoschicht und zum Schluss geröstete, gehackte Haselnüsse darüber.



@Carolinedeisler

AVOCADO-SUSHI

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

Zutaten

3 Schüsseln weißer Reis, gekocht
2-3 Avocados
Nori-Blätter

Zubereitung

1. Ich koche den Reis gerne morgens, damit er Zeit zum Abkühlen hat und das Abendessen dann in 2 Minuten fertig ist!

2. Schneiden die Avocado in Scheiben, nehmen deine Nori-Blätter und teile jedes Nori-Blatt in 4 kleinere Stücke, füge Reis und Avocado hinzu, rolle es auf und GENIESSE es! Hailey und ich essen das ständig!



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

Bereite deine Erdnuss-Schoko-Haferkekse heute vor, damit du sie morgen zum Mitnehmen hast.

VORBEREITUNG 2

Uuund vergiss nicht, deine Cashews für die traumhafte Cashewcreme einzuweichen. Einfach in eine Schüssel mit Wasser geben und über Nacht ziehen lassen. Dein Mixer wird es dir danken, haha!



@Carolinedeisler

ERDNUSS-BANANEN-SCHOKO-HAFERKEKSE

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
9 Kekse → Snack für die nächsten 3 Tage

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

2 große reife Bananen, zerdrückt
2 Tassen Haferflocken
4 Esslöffel Erdnussbutter
4 Esslöffel Tahini
1 Prise Salz
1 Esslöffel Vanillepulver
5 Esslöffel Ahornsirup
2 Esslöffel Kokosblütenzucker
1 veganer zuckerfreier Schokoriegel
1 Esslöffel Zimt (optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel. Je reifer die Bananen sind, desto besser!
3. Alle anderen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
4. Aus dem Teig Kugeln formen, in der Mitte etwas flach drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
5. 18 Minuten backen.
6. Ich lasse sie nach dem Ausschalten des Ofens gerne etwa 30 Minuten im Ofen abkühlen. So bekommen sie eine besonders goldene Kruste und schmecken sie am nächsten Tag noch besser.

@Carolinedeisler



EINFACHE KOCHCREME

Kleinkind Mama

Rezept macht 1 Portion

X2 Extraportion für Tag 6

im Kühlschrank aufbewahren

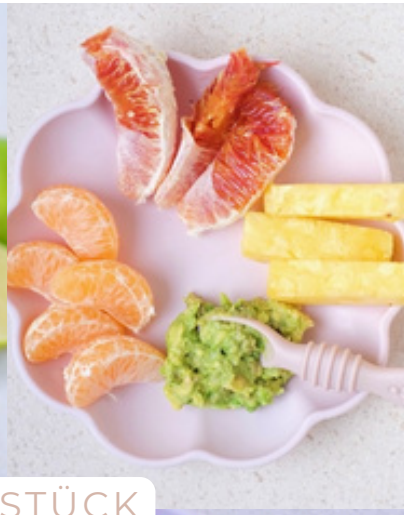
Zutaten

1 Tasse Cashewnüsse, eingeweicht und abgespült
½ Tasse Wasser
eine Prise Salz

Zubereitung

1. Cashewnüsse 30 Minuten einweichen, abspülen und mit ½ Tasse Wasser und einer Prise Salz cremig pürieren.
2. In ein kleines Glasgefäß geben und im Kühlschrank aufbewahren.





FRÜHSTÜCK

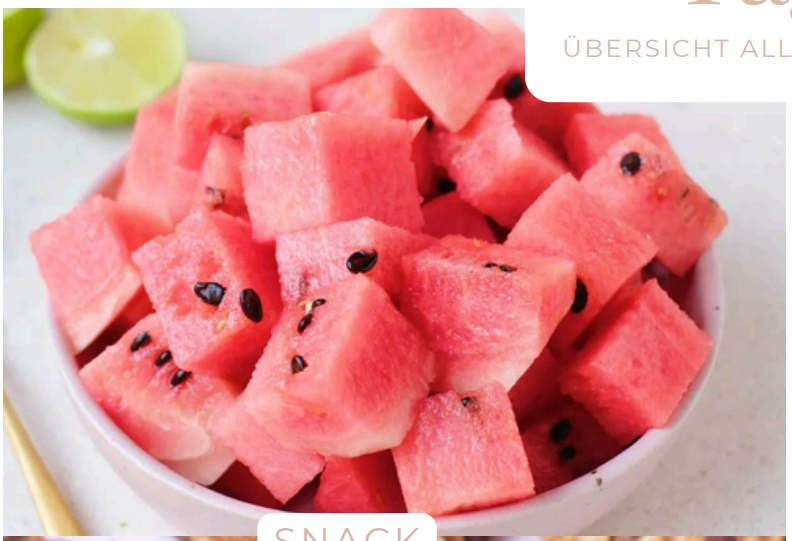




MITTAGESSEN

Tag 4

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK





ABENDESSEN



Tag 4

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Kirsch-Limetten-Smoothie

Kleinkind

Haileys Bananenpüree

Mama

Frisches Obst

Mittagessen

Kleinkind Mama

Schokoladenkugeln

1 Portion = 6 Kugeln

Beilagen für dein Kleinkind

Gurkenscheiben Avocado

Snack

Kleinkind Mama

Frisches Obst

Erdnuss-Schoko-Haferkekse

Abendessen

Kleinkind Mama

Gesunde Carbonara

Beilagen:
Brokkoli, grüne Erbsen

Mama-Option

Gedämpfte Zucchini-Nudeln

KIRSCH-LIMETTEN-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Tasse frische Kirschen, entsteint
2 gefrorene Bananen
2 Medjool-Datteln
1 Tasse Mandelmilch
2 Eiswürfel

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und cremig mixen. Bei Bedarf mehr Mandelmilch oder Wasser hinzufügen.

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu



@Carolinedeisler

SCHOKOLADENKUGELN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 6 Bälle

X3 3 Portionen zubereiten

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

7 große Medjool-Datteln, entsteint
2 EL Johannisbrotpulver
1 EL Mandelbutter

Zubereitung

1 Gebe die Datteln in eine Küchenmaschine und mixe sie, bis eine klebrige Dattelpaste entsteht. Gebe die Mandel- oder Haselnussbutter und das Johannisbrotpulver hinzu und mix alles, bis es gut vermischt ist.

2 Formen mit deinen Händen Kugeln und rolle diese in Johannisbrotpulver zur Garnitur!

Dreifache Zutaten, damit hast du:
→ 1,5 Portionen für Sie und Ihr Kleinkind heute
→ 1,5 Portionen für morgen



@Carolinedeisler

GESUNDE CARBONARA

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

Entscheiden Sie sich für Zucchini-Nudeln für Mama!

Zutaten

150 g (glutenfreie) Nudeln
6 Champignons, in Scheiben
1/2 rote Zwiebel, gehackt (optional)
1 Knoblauchzehe, gehackt (optional)

Creme

1 Tasse eingeweichte Cashewnüsse
½ Tasse Wasser Prise rosa Salz

½ Tasse Gemüsebrühe
1 Tasse gefrorene grüne Erbsen
+ jedes andere grüne Gemüse!

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. In einer beschichteten Pfanne Pilze, Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
3. Wenn du die Sahne nicht vorbereitet hast, mixe Cashewnüsse, Wasser und eine Prise rosa Salz. Die Creme in die Pfanne geben und 1/2 Tasse Gemüsebrühe und Erbsen hinzufügen. Die Nudeln unterrühren! So einfach geht das für die ganze Familie!



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

Bereite **Caro's Hummus** im Voraus zu, damit du ihn sofort dippen, verteilen und genießen kannst. So schmeckt alles SO viel besser.

VORBEREITUNG 2

Optional, macht das Leben aber einfacher: **Dämpfe** deine **grünen Bohnen** und **Kartoffeln** bereits und **taue** die **grünen Erbsen** auf.



@Carolinedeisler

CARO'S HUMMUS

Zutaten

2 Tassen gekochte Kichererbsen
1/4 Tasse Wasser, aus dem Kichererbsenglas
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (optional)
1/2 TL rosa Himalaya-Salz
Saft von 1 Zitrone
2 EL Tahini
opt: 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und cremig mixen.
2. Gebe den Hummus in eine Servierschüssel und garniere ihn mit gerösteten Kichererbsen und frischen Kräutern oder lasse ihn pur.



@Carolinedeisler

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama & Kleinkind

Zutaten

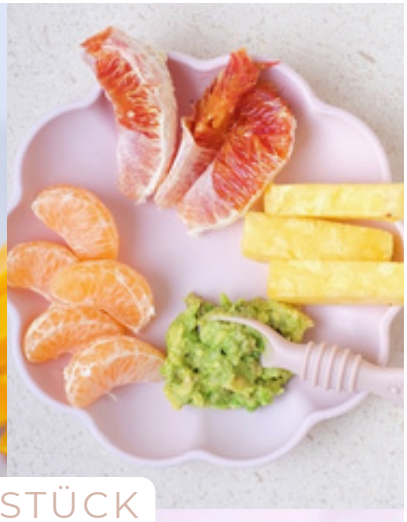
4-5 mittelgroße Kartoffeln
1 große Handvoll grüne Bohnen
2 Tassen grüne Erbsen

+ HUMMUS (bereits zubereitet)

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und 25 Minuten dämpfen, abkühlen lassen.
2. Dämpfe die grünen Bohnen 10 Minuten lang und gebe in den letzten 2 Minuten gefrorene grüne Erbsen hinzu.
3. Gebe Kartoffeln und Gemüse auf einen Teller und den Teller deines Kleinkindes, füge Hummus hinzu und genieße es! Ich LIEBE dieses einfache, aber super sättigende und nahrhafte Abendessen!





FRÜHSTÜCK



MITTAGESSEN





Tag 5

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK



ABENDESSEN



Tag 5

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Mango-Ananas-Smoothie

Kleinkind

Schokoladenkugeln

Mama

Schokoladenkugeln

Du hast noch 1,5 Portionen vom Vortag übrig

Oder frisches Obst

Mittagessen

Kleinkind Mama

Haferpfannkuchen mit Blaubeeren und Karamell

Mama-Option

Frische Beeren mit Karamellsauce

Snack

Kleinkind Mama

Frisches Obst

Erdnuss-Schoko-Haferkekse

Abendessen

Kleinkind Mama

Hummus, Kartoffeln, grüne Erbsen und grüne Bohnen

MANGO-ANANAS-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

2 Tassen reife Ananas
2 Tassen gefrorene Mango
Kleines Stück Ingwer
2 Tassen Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und mixen, bis eine cremige Masse entsteht!

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portionen

X1 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu



@Carolinedeisler

HAFERPFANNENKUCHEN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

X2 Mache extra Karamell für den nächsten Tag

Zutaten

2 getrocknete Aprikosen, eingeweicht
1 Medjool-Dattel
1/4 Tasse Mandelmilch
1/2 reife Banane
1/2 Tasse Hafermehl
1/2 TL Vanilleextrakt

Belag

1/2 reife Banane

Karamellsauce

6 Medjool-Datteln
1 EL Mandelbutter
1 Tasse Wasser

Zubereitung

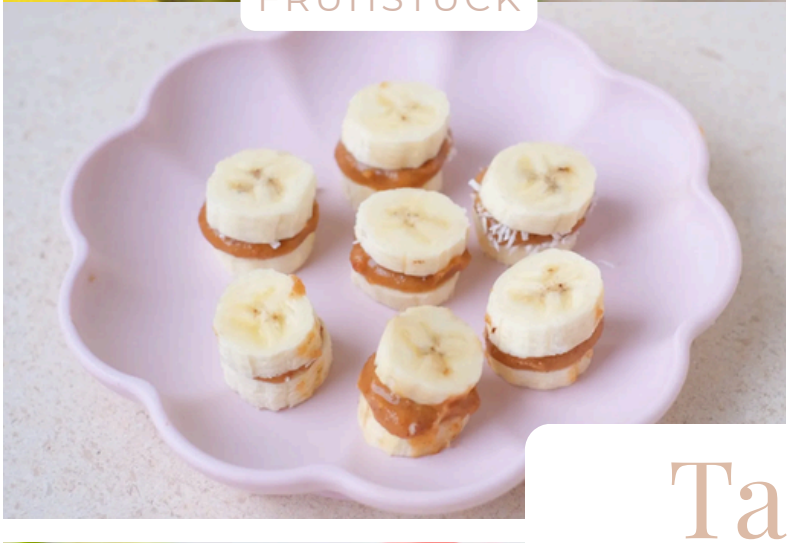
1. Getrocknete Aprikosen, Datteln, Mandelmilch, Banane, Hafermehl und Vanille in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren.
2. Forme in einer beschichteten Pfanne Mini-Pfannkuchen und lege auf jeden Pfannkuchen eine Bananenscheibe. Streue etwas Kokosblütenzucker darüber und lasse die Pfannkuchen von jeder Seite etwa 3 Minuten backen.
3. Bereite die Karamellsauce als köstlichen Dip für deine Kleinen zu, indem du Datteln, Wasser, Vanille und Mandelbutter cremig mixt! SO LECKER!



FRÜHSTÜCK



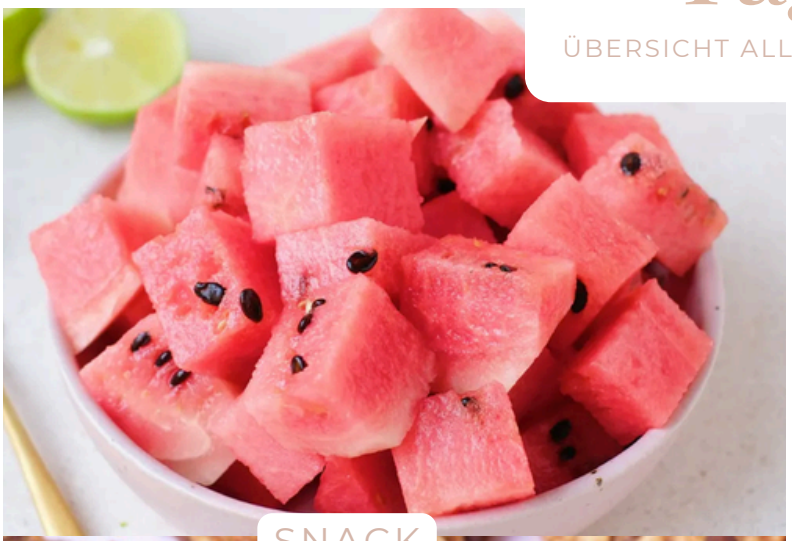
MITTAGESSEN





Tag 6

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK





ABENDESSEN

Tag 6

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Kiwi-Grünkohl-Smoothie

Bananen Bites

Mittagessen

Kleinkind

Kirsch-Bliss-Bällchen

Mama

Kirsch-Bliss-Bällchen

Oder grüner Salat mit Hummus

Snack

Kleinkind Mama

Frisches Obst

Erdnuss-Schoko-Haferkekse

Abendessen

Kleinkind Mama

Tofu-Rührei auf unserem gerösteten glutenfreien Brot

Avocado-Beilage

Beilage Hummus

Gurkenbeilage

KIWI-GRÜNKOHL-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

2 reife Kiwis
1 Teelöffel Gerstengraspulver
2 gefrorene Bananen
1 ganze Limette, Schale entfernt
1/2 Kopf Sellerie
1 Handvoll Spinat (oder Petersilie)

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren.

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portionen

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu



@Carolinedeisler

BANANENHÄPPCHEN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

Zutaten

3-4 reife Bananen

Karamellsauce

am Vortag vorbereitet
6 Medjool-Datteln
1 Tasse Wasser
1 EL Nussbutter

Zubereitung

1. Wenn du die Karamellsauce der Pfannkuchen von gestern nicht vorbereitet hast, dann mixe Datteln, Wasser und Nussbutter, bis eine glatte Masse entsteht.

2. Bananen in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden, eine Schicht Dattelkaramell darauf verteilen und mit einer weiteren Bananenscheibe belegen. Nach Belieben mit Kokosraspeln oder Hanfsamen bestreuen! Ein einfaches und leckeres Frühstück für Mama und Baby!



@Carolinedeisler

KIRSCH-BLISS-KUGELN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion (6 Kugeln)

X3 3 Portionen zubereiten

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

1 Tasse frische Kirschen, entsteint
9 Medjool-Datteln
1 Tasse Haferflocken
1 Tasse getrocknete Kokosnussraspeln
2 Esslöffel Cashewbutter
1 Teelöffel Vanilleextraktpulver

Zubereitung

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

2. Mit leicht angefeuchteten Händen Kugeln formen, in noch mehr Kokosraspeln wälzen und genießen.
→ 1,5 Portionen für heute
→ 1,5 Portionen für morgen



@Carolinedeisler

herzhafte Mittagsoption

GRÜNER SALAT

Mama

Rezept ergibt:
1 Portion

Hummus vom
Vortag zubereitet

Zutaten

Eine groooße Schüssel mit Grünzeug

Dressing

Hummus vom Vortag

Zubereitung

1 Mische den Hummus unter das Gemüse und genieße es!



@Carolinedeisler

TOFU-RÜHREI

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion für Mama und Kleinkind

X2 Mache eine doppelte Portion Rührei

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

4 Scheiben glutenfreies Brot (oder Bratkartoffeln, wenn du kein Brot magst)
150 g fester oder extrafester Tofu

Cashew-Creme

1/4 Tasse Cashewnüsse
1/4 Tasse Wasser
1/2 TL Salz
1/2 TL geräuchertes Paprikagewürz
1/2 TL Kurkumapulver

Toppings

Avocado
Frischer Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Nehme den Tofu aus der Verpackung und entferne das überschüssige Wasser mit einem Papiertuch.

2. Tofu bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten anbraten, bis er leicht goldbraun ist (optional etwas Olivenöl hinzufügen).

3. Bereite die Cashewcreme zu, indem du alle Zutaten cremig pürierst. Wenn du die Creme schon vorbereitet hast, füge Paprika- und Kurkumapulver für die gelbe Farbe hinzu! Mische dann die Cashew-Creme unter den Tofu.

Belege deinen Toast: zerdrückte Avocado, Rührtofu und genieße es!



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

Backe eine Ladung unserer Bananenbrot-Muffins für den leckersten Snack morgen.

VORBEREITUNG 2

Weiche 2/4 Tassen Chiasamen für deinen Chiapudding ein.

VORBEREITUNG 3

Weiche für deine cremige Pasta mit roter Paprika auch 1 Tasse Cashewnüsse ein.

VORBEREITUNG 4

OPTIONAL: Dämpfe deinen Brokkoli jetzt, um später Zeit zu sparen.

VORBEREITUNG 5

Bereite deinen grünen Saft und Zitronenwasser vor, damit du für die kommende Woche bestens gerüstet bist.



@Carolinedeisler

BANANENBROTMUFFINS

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 6 Muffins

X1 Snack für die nächsten 3 Tage

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

2 Tassen Haferflocken, gemahlen
3 reife Bananen, zerdrückt
1/2 TL Vanillepulverextrakt
1,5 EL Mandelbutter
2 EL Dattel-Karamellsauce (3 Datteln und ¼ Tasse Wasser mischen)

Toppings

1 Banane, in Scheiben geschnitten
1 veganer Schokoriegel
Mit Kokosblütenzucker bestreuen

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 °C vor.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Masse in die Muffinformen füllen (ich verwende eine Silikon-Muffinform) und mit Bananenscheiben, Schokoladenstückchen (ich verwende Johannisbrotschokolade, damit sie koffeinfrei sind) und Haferflocken belegen.
3. 50 Minuten backen, anschließend abkühlen lassen und GENIESSEN!

Tag 1–14
GRÜNER SAFT

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Kopf Sellerie

Zubereitung

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

Sellerie ist so reich an Elektrolyten und Mineralien, dass er deinem Körper tatsächlich dabei helfen kann, mehr Muskeln aufzubauen und straff und schlank zu werden, auch wenn du es nicht glauben magst!

Ich liebe auch Sellerie & Gurke, wenn du Lust auf Abwechslung hast oder dein Kind reinen Selleriesaft nicht so mag. Es kann eine Weile dauern, bis man sich daran gewöhnt hat.

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X7 Für die ganze Woche vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren

Tag 1 bis 14
ZITRONENWASSER

@Carolinedeisler



Zutaten

Für den gesamten Tag:
¼ Tasse reinen Aloe Vera Saft
Saft von 1 Zitrone
Saft von 1 Limette
1,5 Liter Wasser

OPT: frischer Ingwersaft

Zubereitung

Gebe den Aloe Vera Saftd, Zitronen- und Limettensaft in dein Wasser und genieße es!

Füge gerne auch frisch gepressten Ingwer hinzu ODER verwende an manchen Tagen nur Ingwer. Dieses Wasser ist eine natürliche Verdauungshilfe! Ich liebe es, meinem Wasser einen zusätzlichen Schub zu geben, um Giftstoffe auszuscheiden. So werden die Abfallstoffe in deinem Dickdarm ganz einfach aufgeweicht, was deinem Körper die Ausscheidung erleichtert.

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X7 Für die ganze Woche vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren



FRÜHSTÜCK

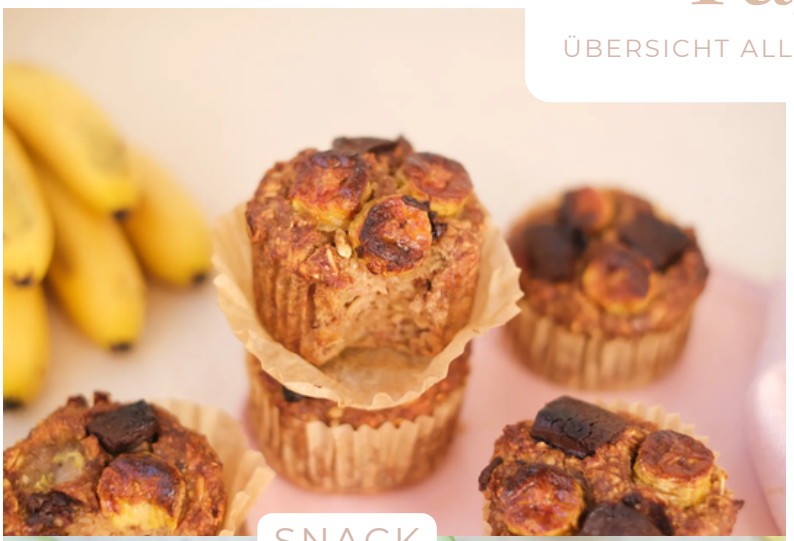




MITTAGESSEN

Tag 7

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN

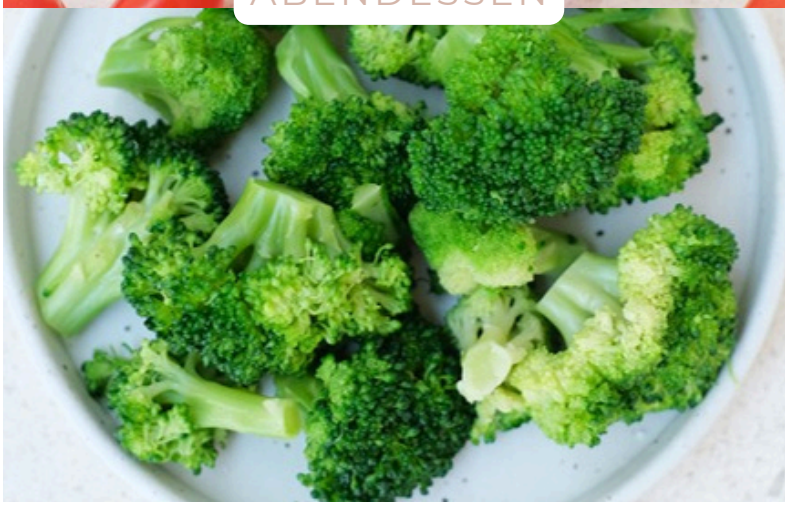


SNACK





ABENDESSEN



Tag 7

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Einhorn-Smoothie

Kleinkind

Kirsch-Bliss-Bällchen

Mama

Cherry Bliss Balls oder frische Früchte

Mittagessen

Kleinkind Mama

Schoko-Chia-Pudding

Snack

Kleinkind Mama

Gurkenscheiben

Bananenbrot-Muffins

Abendessen

Kleinkind Mama

Pasta mit roten Paprika

Brokkoli-Beilage

EINHORN-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

2 gefrorene Bananen
2 Medjool-Datteln
1/4 gefrorene Avocado
1 TL blaue Spirulina
2 Tassen Mandelmilch
1 EL Chiasamen

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt pürieren! Haileys Lieblings-Smoothie! (Na ja, einer ihrer Lieblings-Smoothies, hehe, aber die Farbe ist definitiv ein Hingucker für alle Babys/Kleinkinder!)

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Mache eine zusätzliche halbe Portion für dein Kleinkind



@Carolinedeisler

SCHOKO-CHIA-PUDDING

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion für Mama und Kleinkind

X2 2 Portionen zubereiten

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

1/4 Tasse Chiasamen
1 Tasse Wasser

Schoko-Creme

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

Zubereitung

1. Chiasamen und Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht (oder mindestens 30 Minuten) einweichen lassen.
2. Alle Zutaten für die Schokocreme in einen Mixer geben und glatt rühren.
3. Vermische die Schoko-Creme mit den Chiasamen und füge deine Lieblings-Toppings hinzu! Ich liebe (gebackene) Bananenscheiben, gehackte geröstete Haselnüsse und eine Prise Johannisbrotpulver obendrauf.

→ eine Portion für heute, eine für morgen!

@Carolinedeisler



GURKENSCHEIBEN

Zutaten

3 kleine Gurken Zitronensaft

Zubereitung

1. Gurken in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Mit frischem Zitronensaft aufgießen und genießen!



@Carolinedeisler

CREMIGE PAPRIKA-PASTA

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

Zutaten

150 g glutenfreie Nudeln

Sauce

1 Tasse Kirschtomaten
1 Tasse rote Paprika
1 Tasse Cashewnüsse, eingeweicht
1 Tasse Wasser
1 EL Hefeflocken
Saft von 1 Zitrone
1 EL Apfelessig
1 EL geräuchertes Paprikagewürz
1 EL italienische Kräuter
1 EL Tomatenmark
1 Prise Salz

Zubereitung

1. Zunächst die Kirschtomaten mit italienischen Kräutern in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Tomatenmark hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen.
2. Koche die Nudeln nach Verpackungsanweisungen.
3. Cashewnüsse, rohe rote Paprika (gut für Vitamin C), Wasser, Nährhefe, Zitronensaft und geräuchertes Paprikapulver in einen Mixer geben und cremig mixen. Anschließend die Sauce unter die Nudeln mischen und 2 Minuten köcheln lassen.

Du kannst auch einige Paranüsse reiben, um ein bisschen „Parmesan"-Gefühl zu bekommen, und zusätzliches Gemüse wie Brokkoli oder grüne Erbsen hinzufügen! SO LECKER!



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

Backe heute ein frisches Brot. Es gibt nichts Besseres als selbstgebackenes warmes Brot direkt aus dem Ofen!

Buchweizenbrot mit Kernern

DEMO
USE ONLY
FONT BY OLKBK TYPE

@Carolinedeisler





Zutaten

4 Tassen rohe Buchweizengrütze (über Nacht eingeweicht, abgespült)
1 Tasse Wasser
1 Tasse gemahlene Leinsamen
1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
1/2 Tasse Kürbiskerne
1 Option: Zitronensaft

Zubereitung

1. Buchweizen und Wasser verrühren, bis ein dicker, cremiger Teig entsteht.

2. Gemahlene Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkerne unterrühren und gut vermischen. Mit weiteren Lieblingssamen bestreuen und 55 Minuten bei 180 Grad Celsius backen.

TIPP: Dieses Brot muss getoastet werden, hehhe. Es schmeckt 10-mal besser, wenn man es röstet, und ich empfehle dringend, dünne Scheiben zu schneiden!



FRÜHSTÜCK

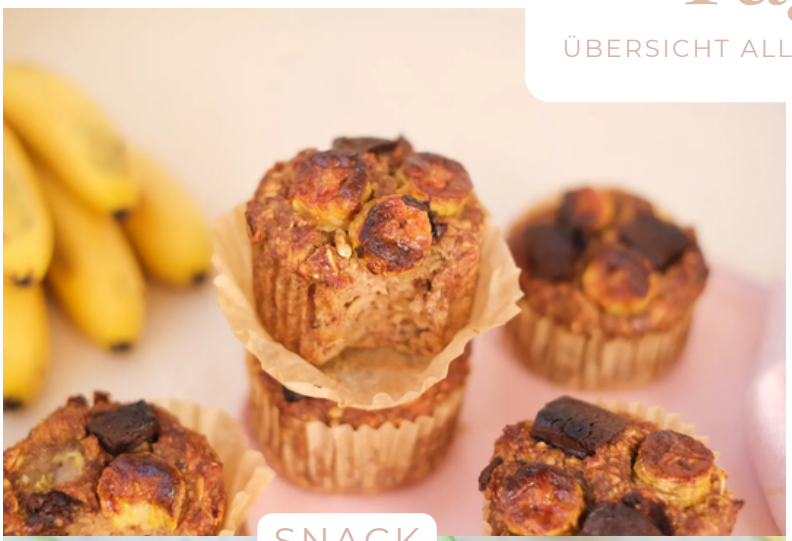




MITTAGESSEN

Tag 8

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK





ABENDESSEN



Tag 8

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Grüner Smoothie

Kleinkind

Schoko-Chia-Pudding

Mama

Schoko-Chia-Pudding
oder frische Früchte

Mittagessen

Kleinkind Mama

Spirulina Bliss Balls

Snack

Kleinkind Mama

Gurkenscheiben

Bananenbrot-Muffins

Abendessen

Kleinkind Mama

Avocado-Toasts

Beilage Brokkoli Beilage
Kartoffelpommes

MEIN LIEBSTER GRÜNER SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Kopf Sellerie
1 Handvoll Grünkohlblätter, entstielt
1 ganze Zitrone, geschält
3 gefrorene Bananen
2 Tassen Wasser

Zubereitung

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

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Mache eine zusätzliche halbe Portion für dein Kleinkind



@Carolinedeisler

SPIRULINA BLISS BALLS

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion = 6 Kugeln

X2 zwei Portionen zubereiten

Zutaten

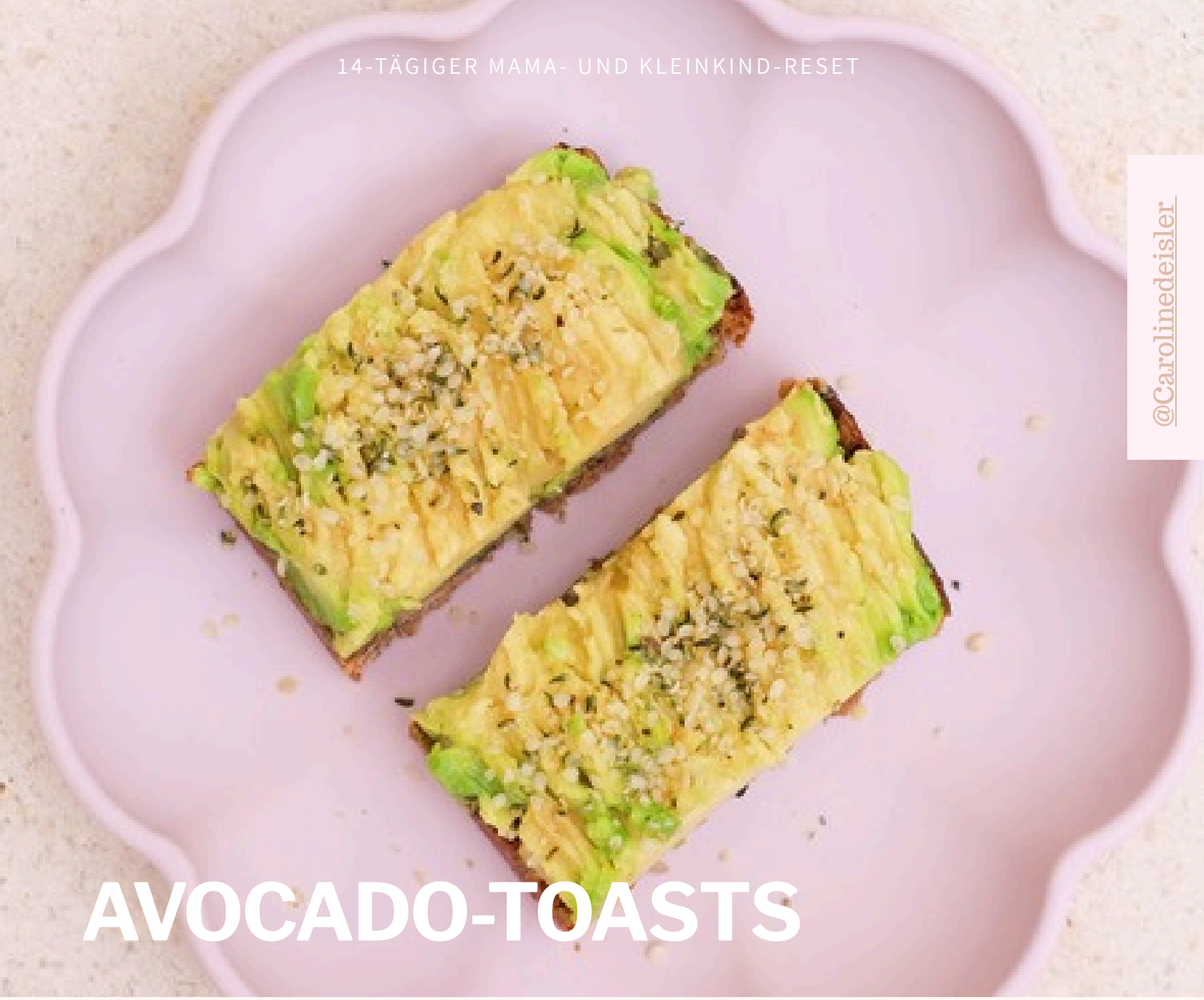
5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse Kokosraspeln
1/2 Tasse frische Blaubeeren
1 EL Hanfsamen
1 TL Spirulina

Zubereitung

1 Gebe die Datteln, Haferflocken, Kokosnuss, Blaubeeren, Hanfsamen und Spirulina in eine Küchenmaschine und mixe alles gut durch.

2 Forme mit deinen Händen Kugeln, rolle sie in Kokosraspeln und schon sind sie fertig zum Genießen! Hailey und ich lieben sie – das perfekte Frühstück, Mittagessen oder der Snack für unterwegs!

@Carolinedeisler



AVOCADO-TOASTS

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Mache so viele, wie du möchtest

Zutaten

2 Scheiben unseres glutenfreien Brotes (wahlweise geröstet für Mama) oder verwende ein beliebiges Brot deiner Wahl

1 Avocado, zerdrückt
1 EL Hanfsamen
(ich gebe für Hailey auch gerne etwas extra Olivenöl hinzu, um mehr gesunde Fette zu bekommen)

Zubereitung

Toaste das Brot, gebe eine zerdrückte Avocado hinzu, optional frischen Zitronensaft, eine Prise Hanfsamen oder andere Samen deiner Wahl, aber ich finde, Hanfsamen sind für Kleinkinder so einfach zu essen und sie schmecken super! Hailey isst normalerweise 2 Toasts und ich esse ungefähr 6, wenn es eine komplette Mahlzeit ist.



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

Dämpfe jetzt Brokkoli, 3 große Karotten und 3 kleine Kartoffeln, damit du für die Tage 9 und 10 bereit bist.

VORBEREITUNG 2

Bereite eine frische Portion der besten Snickers zu – ein leckerer Snack für die nächsten Tage! Sie lassen sich perfekt vorbereiten, da sie im Gefrierschrank wochenlang frisch bleiben.

VORBEREITUNG 3

Uuund bereite 2 Portionen unseres glutenfreien Müslis für die nächsten 2 Tage vor.



DIE BESTEN SNICKERS

@Carolinedeisler

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 6 Snickers

X2 Ihr Snack für 3 Tage

im Gefrierschrank aufbewahren

Zutaten

1/2 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse Cashewnüsse
2 EL Karamellsauce (aus der mittleren Schicht)
2 EL Erdnussbutter

Mittlere Schicht

16 große Medjool-Datteln
1,5 TL Vanilleextraktpulver
1 Tasse Wasser
2 EL Erdnussbutter
1/2 Tasse geröstete Erdnüsse

Oberschicht

1 veganer Schokoriegel (80gr)
1/2 Tasse geröstete Erdnüsse, gehackt

Zubereitung

1 Beginne mit der Zubereitung der Karamellsauce für die untere und mittlere Schicht. Gebe 16 Medjool-Datteln, 1,5 TL Vanilleextrakt und etwas mehr als 1 Tasse Wasser in einen Hochgeschwindigkeitsmixer und mixe alles cremig. Stelle die Karamellsauce beiseite.

2 Für den Boden Haferflocken und Cashewnüsse in den Mixer geben und zu Mehl mahlen. In eine Schüssel geben, 2 EL Karamellsauce und 2 EL Erdnussbutter hinzufügen und gut verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in Silikonformen geben und zu einem 1 cm dicken Boden formen.

3 Für die mittlere Schicht 2 EL Erdnussbutter zur restlichen Karamellsauce geben und gut verrühren. Die Erdnuss-Karamell-Creme über den Boden gießen und geröstete Erdnüsse darauf verteilen. Diese leicht andrücken und die Form für mindestens eine Stunde, besser über Nacht, in den Gefrierschrank stellen.

4 Die Schokolade schmelzen und über die Haselnuss-Karamell-Schicht gießen. Gehackte Erdnüsse darüber streuen und für 15 Minuten zurück in den Gefrierschrank stellen. 10 Minuten vor dem Verzehr herausnehmen, damit die Haselnusscreme weich wird. GENIESSEN! MEIN LIEBLINGS-LIEBLINGS-LIEBLINGS!!!!



@Carolinedeisler

GLUTENFREIES MÜSLI

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 2 Portionen

X2 Mache es doppelt!

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

1/2 Tasse Haferflocken
1 EL Chiasamen
1 EL gemahlene Leinsamen
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Pistazien, gehackt
3 EL Rosinen
2 große Äpfel, gerieben
1/2 Tasse Kokoswasser
1/4 Tasse Apfelkuchen

Toppings

5 Medjool-Datteln, gehackt
¼ Tasse gehackte Pistazien
1 Tasse frische Blaubeeren oder Papaya

Zubereitung

1 Alle Müslizutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

2 Füge alle deine Lieblingsbeläge hinzu. Ich liebe Datteln, Pistazien, Blaubeeren und Papaya! So so LECKER und ein wahres Nährstoff-Kraftpaket für Mama und Kleinkind!

→ eine Portion für heute
→ eine Portion für morgen

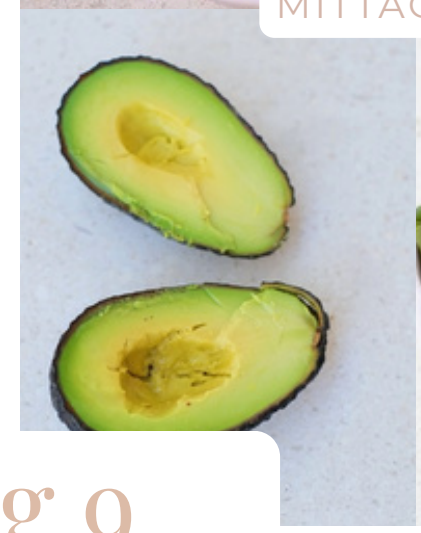


FRÜHSTÜCK



MITTAGESSEN







Tag 9

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK





ABENDESSEN

Tag 9

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Schoko-Shake

Kleinkind

Glutenfreies Müsli

Mama

Glutenfreies Müsli oder frische Früchte

Mittagessen

Kleinkind Mama

Karottenkuchenbällchen

Kleinkind

Beilage: Avocado und Edamame

Snack

Kleinkind Mama

Gurkenscheiben

Gute Bars

Abendessen

Kleinkind Mama

Gebackene Käsekartoffeln mit Brokkoli

SCHOKO-SHAKE

@Carolinedeisler



Zutaten

3 gefrorene Bananen
2 EL Johannisbrot- oder Rohkakaopulver
2 Medjool-Datteln
2 Tassen Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und cremig mixen. Ich bin besessen davon! (Ich trinke es sogar gerade, haha)

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu

@Carolinedeisler



KAROTTENKUCHEN BÄLLCHEN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion = 7 Kugeln

X2 zwei Portionen zubereiten

Zutaten

6 Medjool-Datteln
2 Karotten, gerieben
1/2 Tasse Kokosraspeln

Zubereitung

1. Gebe Datteln in eine Küchenmaschine und zerkleinere sie, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. Geriebene Karotten und Kokosnuss hinzufügen und erneut mixen.
3. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen, in noch mehr Kokosnuss rollen und fertig!



@Carolinedeisler

KÄSEKARTOFFELN MIT BROKKOLI

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu

Zutaten

2 große Backkartoffeln
1 Kopf Brokkoli
1 große Karotte, gehackt
3 kleine Kartoffeln, geschält
1 EL Hefeflocken
1/4 Tasse Wasser

Zubereitung

1. Backe die Kartoffeln 60 Minuten lang bei 200 °C. Ich backe sie am liebsten am Vortag und lasse sie dann im Kühlschrank abkühlen. Dein Kind mag sie aber vielleicht lieber warm, du kannst also selbst entscheiden, wann du sie zubereiten willst.

2. Brokkoliröschen, Karotte und die kleinen Kartoffeln 20 Minuten dämpfen, bis sie weich sind (das haben wir gestern vorbereitet).

3. Den Brokkoli beiseite stellen und Karotten, gedünstete Kartoffeln, Hefeflocken und Wasser in einen Mixer geben und cremig mixen!

4. Mit Brokkoliröschen gefüllte Kartoffeln anrichten und die leckere „Käse"-Sauce darüber geben.



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

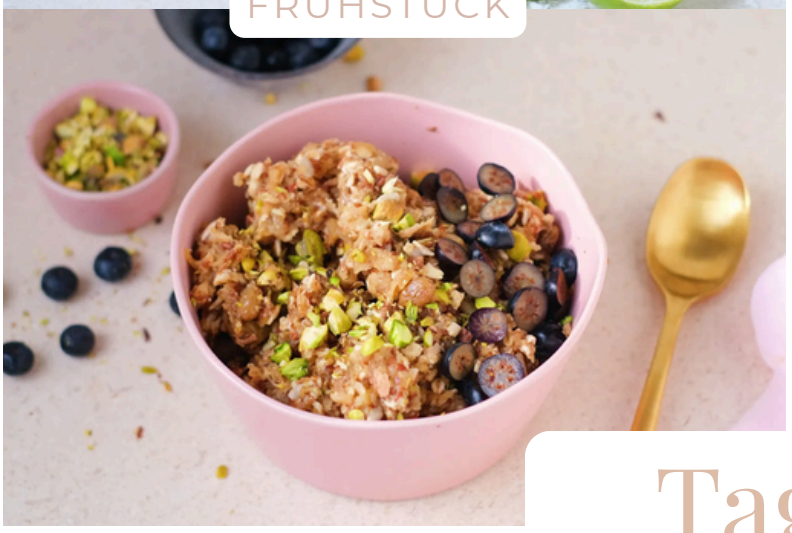
3 violette Süßkartoffeln schälen, in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 45 Minuten bei 200 Grad Celsius backen. So sind sie fertig zum Verzehr. (Und am nächsten Tag noch besser!)



FRÜHSTÜCK



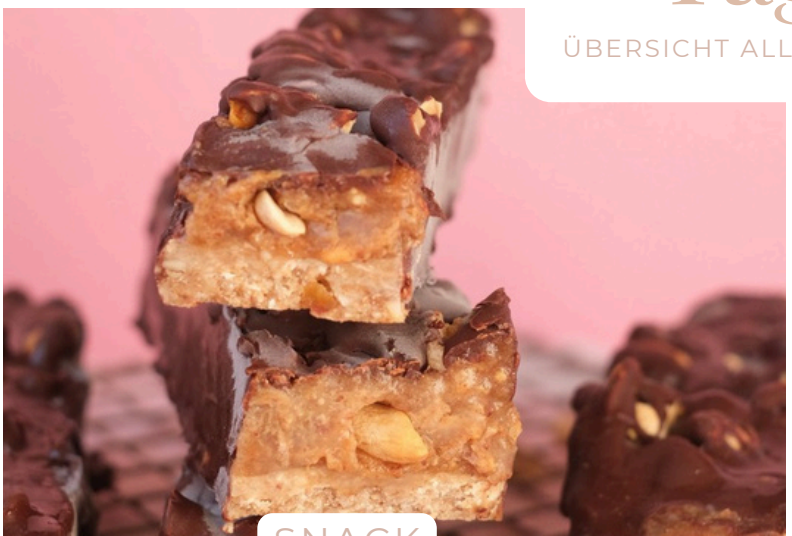
MITTAGESSEN



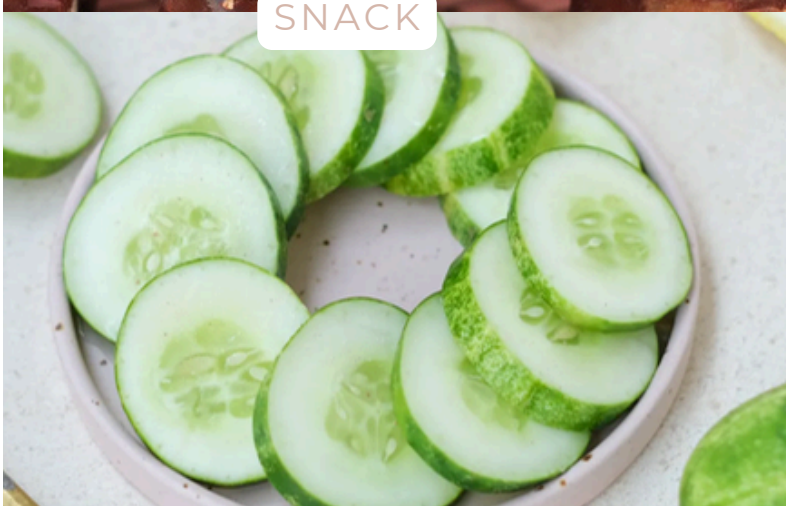


Tag 10

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK





ABENDESSEN

Tag 10

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Key Lime Pie Smoothie

Kleinkind

Glutenfreies Müsli

Mama

Glutenfreies Müsli oder frisches Obst

Mittagessen

Kleinkind Mama

Süßkartoffel-Avocado-Sandwiches

Mama

Grünen Salat hinzufügen

Snack

Kleinkind Mama

Frisches Obst

Gute Bars

Abendessen

Kleinkind Mama

Brokkoli-Nudeln

Mama-Option

Verwende Zucchini-Nudeln

KEY LIME PIE SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1/2 gefrorene Avocado
2 Limetten, entsaftet
1/2 Tasse Kokosmilch
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Sesamsamen
1 Handvoll frischer Spinat
2 gefrorene Bananen
1 Tasse Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt mixen!

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Fügen für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu



@Carolinedeisler

SÜSSKARTOFFEL-SANDWICHES

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

Zutaten

3 violette Süßkartoffeln
2 reife Avocados

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 45 Minuten bei 200 Grad backen. Dieser Schritt lässt sich perfekt am Vortag vorbereiten, da wir unsere Süßkartoffeln sowieso kalt essen :-) und wenn sie über Nacht im Kühlschrank abkühlen konnten, schmecken sie noch besser! Ich verwende am liebsten violette, aber alle Süßkartoffeln funktionieren hier genauso gut!

2. Mit Avocadoscheiben garnieren und genießen! Die leckerste Kombination aller Zeiten und eine tolle Abwechslung zum Brot. Hailey LIEBT sie auch! SO SO SO LECKER!!



@Carolinedeisler

herzhafte Mittagsoption

GRÜNER SALAT

Mama

Rezept ergibt:
1 Portion

Hummus vom
Vortag zubereitet

Zutaten

Eine groooße Schüssel mit Grünzeug

Dressing

Hummus vom Vortag

Zubereitung

1 Mische den Hummus unter das Gemüse und genieße!



@Carolinedeisler

BROKKOLI-PASTA

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 2 Portionen zubereiten

Zutaten

50 g glutenfreie Nudeln

Sauce

1 Tasse Brokkoliröschen, gedämpft
1/4 Tasse Cashewnüsse, eingeweicht
1 EL Hefeflocken
1/2 Tasse Mandelmilch

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Ich verwende gerne Dinkel-Fusilli, da sie sich gut halten und leicht aufnehmen lassen. Sobald die Nudeln gar und abgetropft sind, einen Teelöffel Olivenöl unterrühren.

2. Für die Sauce alle Zutaten glatt pürieren und unter die Nudeln mischen. Fertig ist das Familienessen!



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

2/4 Tasse **Buchweizen** 15–20 Minuten in Wasser kochen, bis er weich ist.

VORBEREITUNG 2

Dämpfe den Brokkoli und 5 große Kartoffeln. Backe eine orange Süßkartoffel (60 Minuten bei 200 Grad C) und **lege 5 sonnengetrocknete Tomaten in Wasser ein**, damit sie für dein cremiges BBQ-KETCHUP bereit sind. .



FRÜHSTÜCK



MITTAGESSEN





Tag 11

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK





ABENDESSEN

Tag 11

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Apfelkuchen-Smoothie

Kleinkind

Bounty Porridge

Mama

Bounty Porridge oder frisches Obst

Mittagessen

Kleinkind Mama

BBQ-Dip mit Pommes

Mama-Zusatz:

Grüner Salat

Snack

Kleinkind Mama

Gurkenscheiben

Mit Hüttenkäse gefüllte Datteln

Abendessen

Kleinkind Mama

Avocado-Toasts

Kleinkindseiten:

Brokkoli

Edamame

APFELKUCHEN-SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

2 kleine Äpfel
1 Tasse Mandelmilch
1 TL Vanilleextrakt
2 getrocknete Aprikosen
2 Medjool-Datteln
1/4 Tasse Haferflocken
2 gefrorene Bananen

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und glatt mixen!!

Ich liiiiiebe es, dass dieser Smoothie sowohl lecker als auch nahrhaft ist und dass er deinen Kleinen eine tolle Möglichkeit bietet, mehr Äpfel zu essen!

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama & Kleinkind



@Carolinedeisler

BOUNTY-PORRIDGE

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu

Zutaten

1/4 Tasse trockene Buchweizengrütze
1/2 Tasse Wasser
1 Tasse Kokosjoghurt

Schokoladencreme

7 Medjool-Datteln
1 kleine reife Banane
1 gehäufter EL Mandelbutter (oder Haselnussbutter)
2 EL Johannisbrotpulver (oder Kakaopulver)
1/2 Tasse Wasser

Zubereitung

1. Buchweizen 15–20 Minuten in Wasser kochen, bis er weich ist. Super, wenn man ihn am Vortag zubereitet und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt.
2. Alle Zutaten für die Schokoladencreme in einen kleinen Mixer geben und glatt pürieren. HIMMLISCH!!
3. Mische den abgekühlten gekochten Buchweizen mit Kokosjoghurt und gebe die erste Bounty-Porridge-Schicht in ein Glas.
4. Mit einer großzügigen Schicht Schokoladencreme bedecken, eine weitere Schicht Kokosbrei darübergeben und mit der restlichen Schokoladencreme abschließen! Das köstlichste Frühstück (oder Mittagessen) für dich und deine Kleinen!

@Carolinedeisler



BBQ-POMMES

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu

Zutaten

5 große Kartoffeln, gedämpft

BBQ-Ketchup

1 große Süßkartoffel, gebacken und geschält
1 Medjool-Dattel
1 EL Tahini
5 sonnengetrocknete Tomaten, eingeweicht
1 TL Tomatenmark
1 EL Apfelessig
1/4 Tasse Wasser

Zubereitung

1. Gedämpfte Kartoffeln schälen und 15 Minuten bei 200 Grad Celsius frittieren. Alternativ 25 Minuten bei 200 Grad Celsius auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech backen.
2. Alle Ketchup-Zutaten in eine Küchenmaschine geben und cremig mixen. Ist es nicht super zeitsparend, Süßkartoffeln im Voraus zu backen, sodass man diese Gerichte in maximal 10-15 Minuten zubereiten kann?! JUHU! Hailey und ich lieben diese BBQ-Pommes so sehr!



@Carolinedeisler

MIT HÜTTENKÄSE GEFÜLLTE DATTELN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X1 Dein Snack für heute

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

6 Medjool-Datteln
1/2 Tasse gekochter Buchweizen
1/2 Tasse Kokosjoghurt

Zubereitung

1. Entkerne deine Datteln.
2. Vorgekochten (über Nacht gekühlten) Buchweizen und Kokosjoghurt mischen und gut verrühren.
3. Löffeln die Mischung in jede Dattel und fertig! So einfach, soooo lecker, oder?!

@Carolinedeisler



AVOCADO-TOASTS

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion

X2 Mache so viele, wie du möchtest

Zutaten

2 Scheiben unseres glutenfreien Brotes (wahlweise geröstet für Mama) oder verwende ein beliebiges Brot deiner Wahl

1 Avocado, zerdrückt
1 EL Hanfsamen
(ich gebe für Hailey auch gerne etwas extra Olivenöl hinzu, um mehr gesunde Fette zu bekommen)

Zubereitung

Toaste das Brot, gebe eine zerdrückte Avocado hinzu, optional frischen Zitronensaft, eine Prise Hanfsamen oder andere Samen deiner Wahl, aber ich finde, Hanfsamen sind für Kleinkinder so einfach zu essen und sie schmecken super! Hailey isst normalerweise 2 Toasts und ich esse ungefähr 6, wenn es eine komplette Mahlzeit ist.



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

Koche den Reis für das Avocado-Sushi. Mache etwas mehr und stellen ihn für Tag 13 in den Kühlschrank.



FRÜHSTÜCK

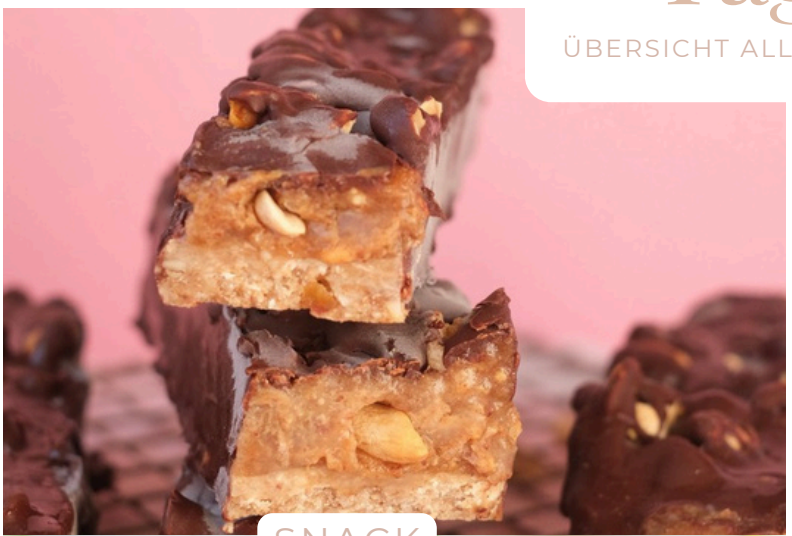




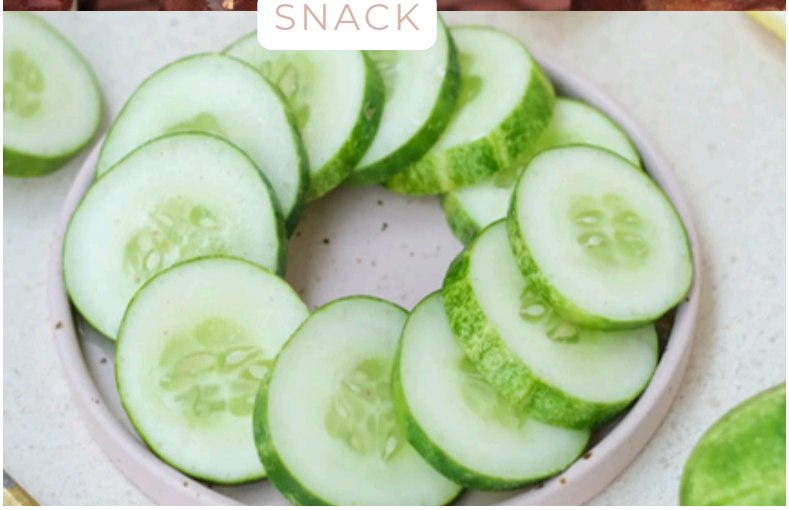
MITTAGESSEN

Tag 12

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN

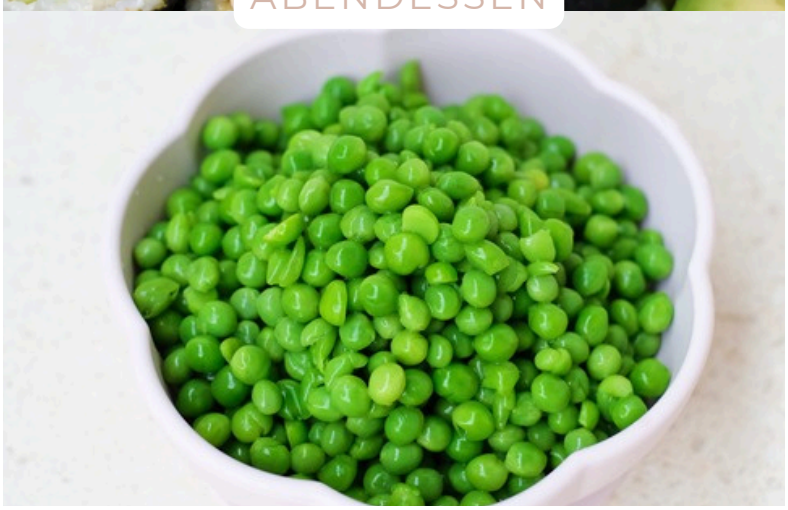


SNACK





ABENDESSEN



Tag 12

SPEISEKARTE

Frühstück

Kleinkind Mama

Erdnussbutter-Shake

Kleinkind

Feigen-Bliss-Bällchen

Mama

Feigen-Bliss-Bällchen
oder frische Früchte

Mittagessen

Kleinkind Mama

Orzo mit grünen Erbsen

Mamas süße Option

Feigen-Bliss-Bällchen

Snack

Kleinkind Mama

Gurkenscheiben

Gute Bars

Abendessen

Kleinkind Mama

Avocado-Sushi

Reis-, Avocado- und Nori-Papier.

Beilage zu Edamame

ERDNUSSBUTTER-SHAKE

@Carolinedeisler



Zutaten

2 gefrorene Bananen
2 Medjool-Datteln
1 EL Erdnussbutter
1 Tasse Wasser
Einige Eiswürfel (optional)

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und cremig mixen! Hailey ist ganz verrückt danach und trinkt so viel davon!

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu



@Carolinedeisler

FEIGEN-BLISS-BÄLLCHEN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 zwei Portionen zubereiten

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

3/4 Tasse reife Feigen
1/2 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse Kokosraspeln
5 Medjool-Datteln
1 Teelöffel Vanillepulverextrakt
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!



@Carolinedeisler

ORZO MIT GRÜNEN ERBSEN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 2 Portionen zubereiten

Zutaten

1/4 Tasse trockene Orzo

Sauce

1/2 Tasse grüne Erbsen, aufgetaut
1/2 Tasse Cashewnüsse, eingeweicht
1/2 Bund frischer Schnittlauch
1 Esslöffel Hefeflocken (mit zusätzlichem Vitamin B12)
1 Zitrone
1/4 Tasse Wasser

Zubereitung

1. Koche die Orzo gemäß den Anweisungen auf der Packung.
2. Alle Saucenzutaten in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und cremig mixen.
3. Mische die Sauce unter die Orzo und schon ist das Mittag- oder Abendessen deiner Kleinen fertig! Ich liebe, wie nahrhaft und lecker dieses Gericht ist! Eine großartige Quelle für Proteine und gesunde Fette.



@Carolinedeisler

AVOCADO-SUSHI

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

Zutaten

3 Schüsseln weißer Reis, gekocht
2-3 Avocados
Nori-Blätter

Zubereitung

1. Ich koche den Reis gerne morgens, damit er Zeit zum Abkühlen hat und das Abendessen dann in 2 Minuten fertig ist!

2. Schneide die Avocado in Scheiben, nimm die Nori-Blätter und teile jedes Nori-Blatt in 4 kleinere Stücke, füge Reis und Avocado hinzu und rolle dann alles auf! Hailey und ich essen das ständig!



Prep Time

MACHE DICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

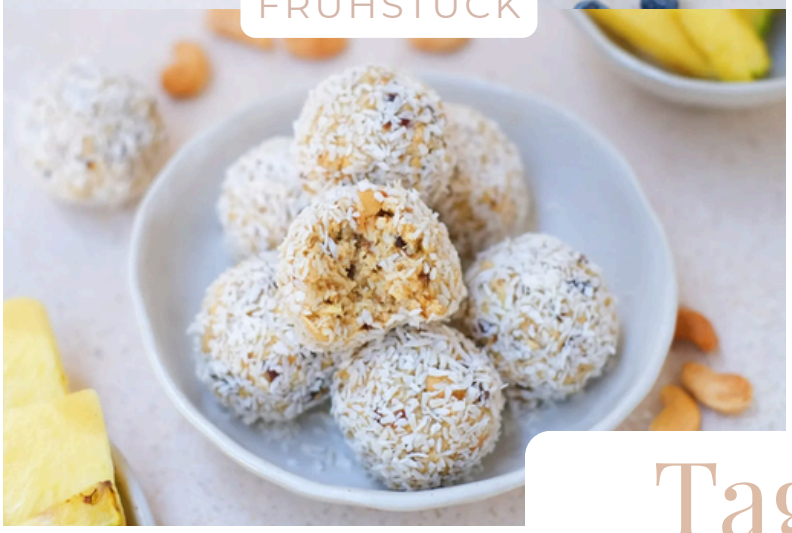
Dämpfe für den Kartoffelsalat 7 mittelgroße Kartoffeln, sodass diese über Nacht im Kühlschrank abkühlen können. Der Kartoffelsalat ist dann innerhalb von 5 Minuten fertig.

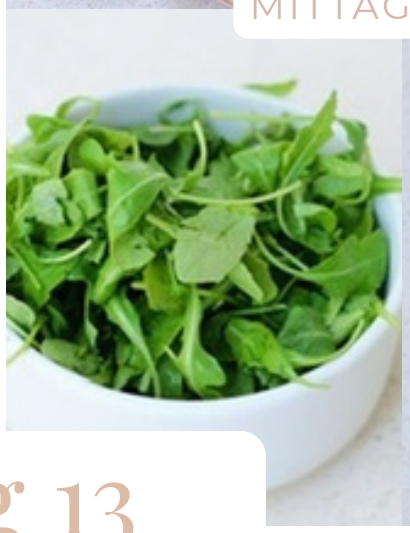


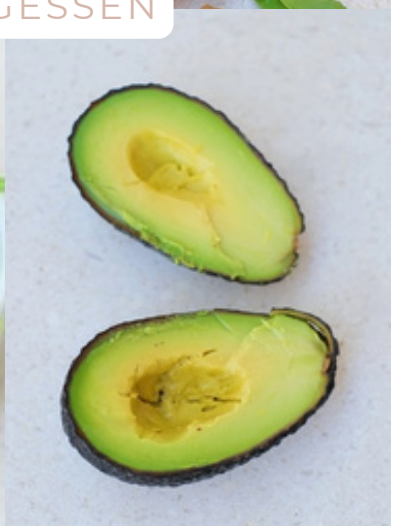
FRÜHSTÜCK



MITTAGESSEN

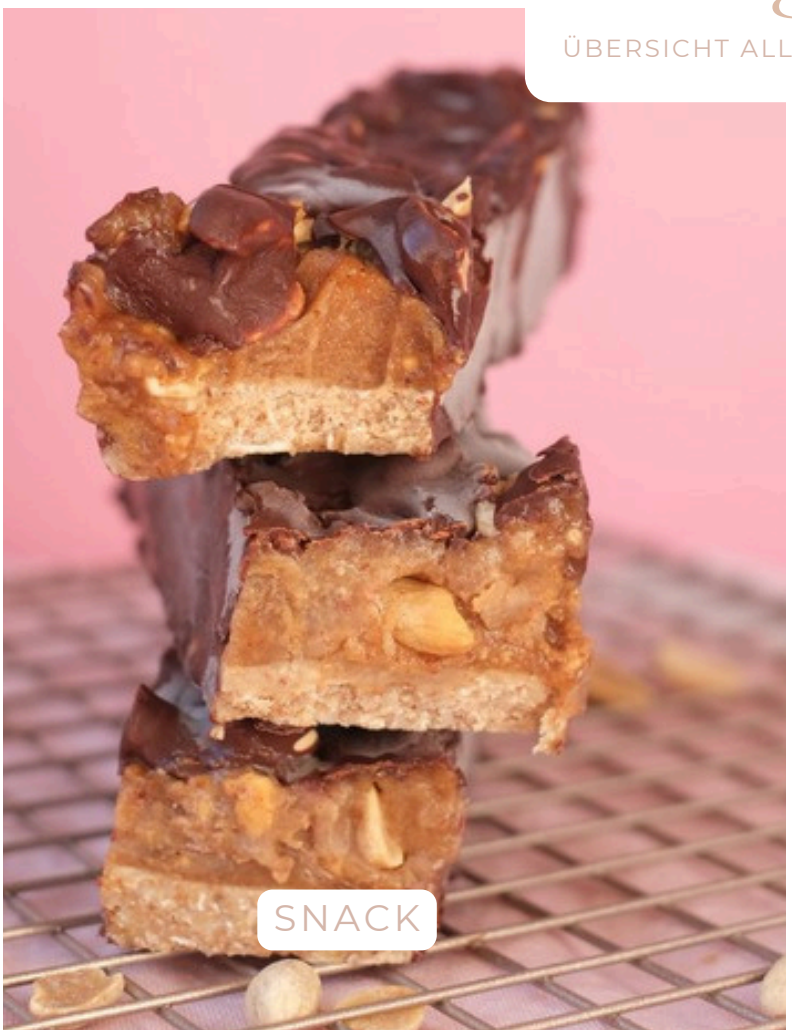




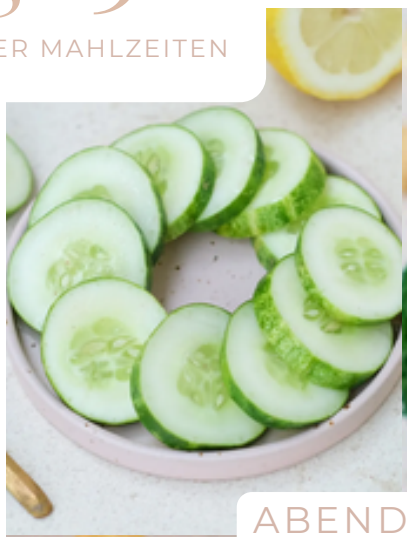


Tag 13

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK





ABENDESSEN



Tag 13

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Lieblings-Grüner Smoothie

Kleinkind

Ananasbällchen

Mama

Ananasbällchen oder frische Früchte

Mittagessen

Kleinkind Mama

Kichererbsenpfannkuchen

Hergestellt aus Reisresten vom Vortag.

Avocado

Rucola

Snack

Kleinkind Mama

Gurkenscheiben

Gute Bars

Abendessen

Kleinkind Mama

Kartoffelsalat

Beilage aus Brokkoli und grünen Bohnen

MEIN LIEBSTER GRÜNER SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Kopf Sellerie
1 Handvoll Grünkohlblätter, entstielt
1 ganze Zitrone, geschält
3 gefrorene Bananen
2 Tassen Wasser

Zubereitung

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

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Mache eine zusätzliche halbe Portion für dein Kleinkind



@Carolinedeisler

ANANAS-BLISS-KUGELN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion = 6 Kugeln

X2 3 Portionen zubereiten

im Kühlschrank aufbewahren

Zutaten

1/2 Tasse reife Ananas
1/2 Tasse Hafer
1/2 Tasse Kokosraspeln
1 TL Vanillepulverextrakt
1/4 Tasse geröstete Cashewnüsse
5 Medjool-Datteln

Zubereitung

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

2 Forme mit deinen Händen kleine Kugeln und rolle sie in mehr Kokosraspeln. LECKER!

→ zwei Portionen für euch beide zum Frühstück
→ eine Portion als Snack für morgen



@Carolinedeisler

KICHERERBSENPFANNKUCHEN

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu

Zutaten

1 Tasse gekochter Reis, abgekühlt
1/2 Tasse Kichererbsen aus der Dose

Beläge

frischer Rucola
in Scheiben geschnittene Avocado

Zubereitung

1. Gebe den Reis und abgespülte Kichererbsen in eine Küchenmaschine und mixe, bis alles gut vermischt ist, aber nicht zu lange.
2. Kleine Frikadellen formen und mit etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite einige Minuten braten.
3. Füge etwas Rucola und Avocado hinzu und genieße es!



@Carolinedeisler

CARO'S KARTOFFELSALAT

Mama

Rezept ergibt:
1 Portion

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln, gedämpft
2 Gurken, in dünne Scheiben geschnitten
4 Kugeln Kokosjoghurt
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill
1/2 rote Zwiebel (optional)
Saft von 1 Zitrone

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, dämpfen und abkühlen lassen. Am besten schon am Vortag und im Kühlschrank griffbereit aufbewahren.

2. Kartoffeln, Gurken, rote Zwiebeln und Kräuter in Scheiben schneiden. Für die Gurken verwende ich gerne einen Gemüsehobel, um sie richtig dünn zu bekommen.

3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Ein köstlicher, einfach zuzubereitender Kartoffelsalat für dich und deine Kleinen und viel gesünder als die gekaufte Variante.



Prep Time

MACHEN SIE SICH BEREIT FÜR MORGEN!

VORBEREITUNG 1

Koche Haferflocken und mache die Schokoladencreme für deine Snickers Oats.

VORBEREITUNG 2

Wasche und hacke alle Suppenzutaten im Voraus, damit du alles in einen Topf geben kannst.

VORBEREITUNG 3

Optional: Bereite die komplette Suppe bereits vor und erwärme sie einfach, wenn du bereit zum Essen bist – eine Sache weniger, an die du morgen denken müsst.



@Carolinedeisler

SNICKERS OATS

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

Zutaten

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

Schokoschicht

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

Karamellschicht

5 Medjool-Datteln
1/2 Tasse Wasser

Belag

1/4 Tasse geröstete Erdnüsse, gehackt

Zubereitung

Bereite den Hafer-, Karamell- und Schokoladenaufstrich vor, damit du morgen einfach deine Schüssel zusammenstellen kannst.

1. Ansonsten Haferflocken, Wasser und Vanille in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Die Haferflocken für 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen, damit sie vollständig abkühlen.

2. 10 entkernte Datteln, 1 Tasse Wasser und 1 gehäuften Esslöffel Erdnussbutter in einen Mixer geben und glatt pürieren. Die Karamellschicht herausnehmen und Kakaopulver für die Schokoladenschicht in den Mixer geben.

3. Nehme ein Glas und schichte deine köstlichen Snickers Oats: Cremiger Haferbrei, Karamell, Haferbrei, Schokoladenschicht und garniert mit gerösteten, gehackten Erdnüssen. Ohh, das ist HIMMLISCH für Mama und Baby!



@Carolinedeisler

KARTOFFEL-BROKKOLI-SUPPE

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion für Mama und Kleinkind

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln
2 Karotten
1 Kopf Brokkoliröschen
1 Laie
3 Stangen Sellerie
3 Tassen Gemüsebrühe, natriumarm
2 EL italienisches Gewürz
Optional: grüne Erbsen

Zubereitung

1. Kartoffeln, Karotten, Lauch und Sellerie waschen und klein schneiden, ich persönlich schäle meine Kartoffeln und wasche die Karotten nur.

2. Gib das gesamte Gemüse außer dem Brokkoli in einen Topf. Füge danach Gemüsebrühe hinzu (Wasser geht auch, aber Gemüsebrühe verleiht mehr Geschmack) und bring die Suppe zum Kochen. Anschließend für 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

3. Gib die Brokkoliröschen in den letzten 10 Minuten hinzu, da diese weniger Garzeit benötigen.

4. 1/3 der Suppe in den Mixer geben und cremig mixen. Zurück in den Topf geben und gut umrühren. Dieser Schritt macht den Unterschied und sorgt für eine cremige Konsistenz. :)



FRÜHSTÜCK

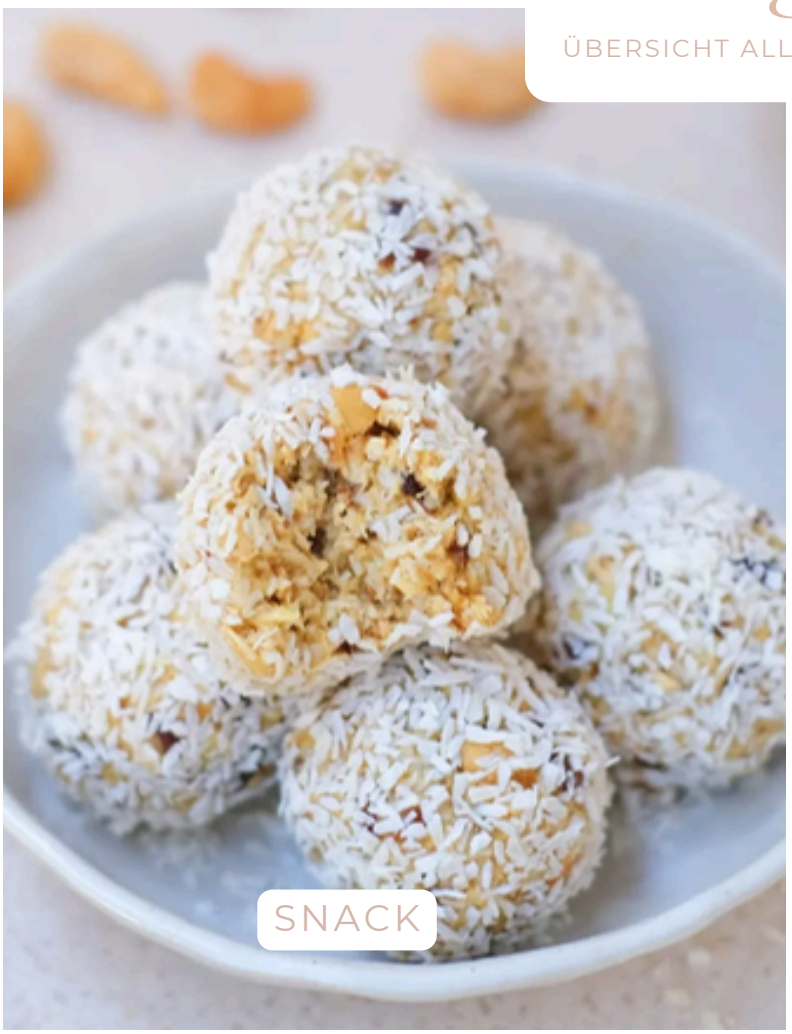




MITTAGESSEN

Tag 14

ÜBERSICHT ALLER MAHLZEITEN



SNACK



ABENDESSEN

Tag 14

MENÜ

Frühstück

Kleinkind Mama

Grüner Smoothie

Kleinkind

Snickers Oats

Mama

Snickers Oats oder frische Früchte

Mittagessen

Kleinkind Mama

Kichererbsen-„Thunfisch"-Püree auf glutenfreiem Brot

Kleinkindseiten

Gurkenscheiben

Avocado

Snack

Kleinkind Mama

Ananas-Bliss-Balls

Frisches Obst

Abendessen

Kleinkind Mama

Kartoffel-Brokkoli-Suppe

MEIN LIEBSTER GRÜNER SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Zutaten

1 Kopf Sellerie
1 Handvoll Grünkohlblätter, entstielt
1 ganze Zitrone, geschält
3 gefrorene Bananen
2 Tassen Wasser

Zubereitung

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

Kleinkind Mama

Rezept ergibt: 1 Portion

X2 Mache eine zusätzliche halbe Portion für dein Kleinkind



@Carolinedeisler

KICHERERBSEN-TOAST

Kleinkind Mama

Rezept ergibt:
1 Portion

X2 Füge für dein Kleinkind eine halbe Portion hinzu

Zutaten

3 Scheiben glutenfreies Brot mit Körnern
1 Tasse Kichererbsen, püriert
2 EL Kapern
1 EL weiße Zwiebel, fein gehackt
1 EL Sellerie, fein gehackt
1 EL Tomaten, fein gehackt
1/2 Avocado, zerdrückt

Zubereitung

1 Mische alle Zutaten zusammen, toaste dein Brot, gebe den Aufstrich hinzu und GENIESS es!
Für deine Kleinen kannst du die Zwiebel ruhig weglassen, aber Hailey hat diesen Toast überraschenderweise geliebt und ich wollte ihn deshalb unbedingt hier mit aufnehmen.



@Carolinedeisler

Juhu! Du hast es geschafft!
Wie geht es euch beiden?

shop-reset.com



Danke

DAFÜR, DASS DU TEIL UNSERER COMMUNITY BIST

Ich kann es kaum erwarten zu hören, wie du mit diesem RESET klargekommen bist und ob es dein Leben als vielbeschäftigte Mutter einfacher und leckerer gemacht hat und dir auch ein glückliches Kleinkind beschert hat, hehe! Mach diese Rezepte zu deinen Grundnahrungsmitteln für die ganze Familie, füge hier und da ein paar neue Lieblingsgerichte hinzu, und du wirst dich weiterhin rundum wohlfühlen!!

xx Caroline

MEINE ANDEREN RESETS



Hole Dir meine anderen E-Books

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

SHOP-RESET.COM