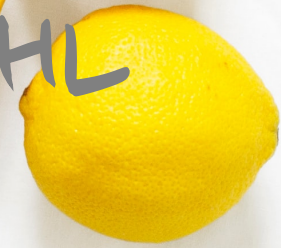




**DETOXWUNDER
WUNDER-WOHLFÜHL-PLÄNE**



REZEPTE-AUSWAHL

MONAT 4

GUTEN-MORGEN-REZEPTE

MANDEL-MOHN-QUARK MIT SAUERKIRSCHEN

1 PORTION | 650 KCAL | FRUKTOSEARM | GLUTENFREI

ZUTATEN

- 400g Soja-Quark (ungesüßt)
- 150g Sauerkirschen, tiefgefroren oder aus dem Glas (ungesüßt)
- 150ml Sprudelwasser
- 5 EL Erbsenproteinpulver
- 1 EL Mohn
- 2 EL gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Soja-Quark mit Sprudelwasser, Erbsenproteinpulver und Mohn cremig rühren.
2. Mit Sauerkirschen (ggf. aufgetaut) und gehackten Mandeln garnieren.

APFEL-SAATEN-MÜSLI

2 PORTIONEN | 670 KCAL P.P. | GLUTENFREI | SOJAFREI

ZUTATEN

- 100g Buchweizenflocken
- 50g Haselnüsse
- 40g Sonnenblumenkerne
- 40g Kürbiskerne
- 60g Apfelringe (getrocknet)
- 30g Datteln
- 2 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Die Haselnüsse, Apfelringe und Datteln (ohne Kerne) grob hacken.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Kerne und Haselnüsse darin unter ständigem Rühren goldbraun rösten. In eine Schale geben und abkühlen lassen.
3. Anschließend die Kerne, Apfel- und Dattelstücken mit den Buchweizenflocken und Zimt vermengen. Das Müsli trocken und luftdicht verschließen und innerhalb von wenigen Tagen aufbrauchen.



PINK CHIA-PUDDING

1 PORTION | 610 KCAL P.P. | GLUTENFREI | NUSSFREI | SOJAFREI

ZUTATEN

- 150g Himbeeren (tiefgefroren)
- 150ml Rote Bete Direktsaft
- 300ml Kokos-Drink (ungesüßt)
- 50g Chiasamen
- 40g Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Becher oder Shaker geben und gut schütteln (alternativ in einer großen Schüssel gut verrühren).
2. Dann zum Quellen beiseitestellen bis die Himbeeren aufgetaut sind und die Chiasamen aufgequollen sind, so dass ein Pudding entstanden ist.

Tipp: Den Chia-Pudding am besten bereits am Vorabend vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.



KURKUMA-SMOOTHIE

1 PORTION | 460 KCAL | GLUTENFREI | SOJAFREI

ZUTATEN

- 300 ml Cashew-Drink (ungesüßt)
- 200 ml Karottensaft (ungesüßt)
- 1 Orange
- 2 TL Kurkuma-Pulver
- 2 EL Leinsamen

ZUBEREITUNG

1. Orange schälen und in Stücke schneiden.
2. Dann die Orangenstücken mit Cashew-Drink, Karottensaft, Kurkuma und Leinsamen in einen Mixer/Smoothie-Maker geben und gut pürieren.



HEIDELBEER-PANCAKES

2 PORTION | 600 KCAL P.P. | FRUKTOSEARM | GLUTENFREI | SOJAFREI

ZUTATEN

- 125g Heidelbeeren
- 250g Dinkelvollkornmehl
- 125ml Mandel-Drink (ungesüßt)
- 75ml Sprudelwasser
- 100g Apfelmark (ungesüßt)
- 1 TL Natron
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

ZUTATEN ZUM ZUBEREITEN & GARNIEREN

- 3 TL Kokosöl 45
- Ahornsirup oder Nussmuss (optional)



ZUBEREITUNG

1. Dinkelvollkornmehl, Natron, Zimt, Vanille und Salz in eine Schüssel geben.
2. Nun Apfelmus, Mandelmilch und Sprudelwasser dazugeben und alles gut verrühren.
3. Die Heidelbeeren waschen, abtropfen und vorsichtig unter den Teig heben.
4. In einer Pfanne ein wenig Kokosöl erwärmen und kleine Teigmengen als Pancakes darin ausbacken. Die Pancakes von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Anschließend z.B. ein wenig Ahornsirup oder Nussmus darüber geben und warm genießen.

HAUPTMAHLZEITEN

ORIENTALISCHE REISPFANNE

2 PORTIONEN | 850 KCAL P.P. | GLUTENFREI

ZUTATEN

- 125g Naturreis
- 300g Räuchertofu
- 2 Karotten
- 1 Bio-Orange
- 150g Granatapfelkerne
- 25g getrocknete Goji-Beeren
- 40g geschälte Pistazien
- 2 TL Kokosöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kardamom-Pulver
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. In einem kleinen Topf das Kokosöl erwärmen. Kurkuma, Kardamom und Reis darin kurz anschwitzen. Dann mit Wasser ablöschen und den Reis gut mit Wasser bedecken. Solange köcheln bis er gar und noch leicht bissfest ist.
2. Die Karotten waschen und raspeln.
3. Die Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben und entsaften. Orangensaft und Schalenabrieb beiseitestellen.
4. Räuchertofu abtropfen und in kleine Würfel schneiden.
5. Wenn der Reis fertig ist ggf. überschüssiges Wasser abgießen. Nun die Karottenraspeln und Tofu-Würfel untermengen.
6. Anschließend Salz, Orangensaft, Orangenschale, Granatapfelkerne, Goji-Beeren, Pistazien und Mandeln zum Reis geben.

WEISSER BOHNEN-SALAT

3 PORTIONEN | 690 KCAL P.P. | FRUKTOSEARM | GLUTENFREI

ZUTATEN

- 500g gekochte weiße Riesenbohnen
- 400g Gurke
- 400g Radieschen
- 1 Bund Basilikum
- 200g veganer Feta
- 75g Mandeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer



ZUBEREITUNG

1. Bohnen abtropfen und gut abspülen. In eine große Salatschüssel geben.
2. Die Gurke und Radieschen waschen, in feine Scheiben schneiden und dazugeben.
3. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken bzw. den Knoblauch pressen.
4. Beides mit Olivenöl, Weißweinessig, Kräutern, Salz und Cayennepfeffer zu einer Marinade vermengen. Zum Salat geben.
5. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und zum Salat geben.
6. Den Feta in kleine Würfel schneiden oder zerbröseln und zum Salat geben.
7. Mit ganzen Mandelkernen garnieren.

OFEN-AUBERGINEN MIT SALAT

2 PORTIONEN | 690 KCAL P.P. | FRUKTOSEARM | NUSSFREI

ZUTATEN FÜR DIE AUBERGINEN

- 3 große Auberginen (ca. 500g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce/Shoyu
- 1 EL Miso-Paste
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Dattelsirup

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- 400g Tomaten
- 200g gekochte Kichererbsen
- 150g Salat nach Belieben (z.B. Lollo Rosso, Romana)
- 4 Koriander-Stiele
- 2 Schalotten
- 3 EL Tahini/Sesammus
- 2 EL Sprudelwasser
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 EL gerösteter Sesam



ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen, halbieren und das Fruchtfleisch ca. 1 cm tief kreuzförmig einschneiden. Mit dem Fruchtfleisch nach oben auf ein Backblech legen.
2. Knoblauch häuten und pressen und mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade vermengen. Die Auberginen damit auf der eingeritzten Seite einpinseln.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft ca. 30 Minuten goldbraun backen.
4. Währenddessen den Salat zubereiten. Tomaten und Salat waschen und klein schneiden. Kichererbsen gut abspülen.
5. Schalotten häuten und fein hacken. Koriander waschen und fein hacken.
6. Aus Schalotten, Koriander, Tahini, Sprudelwasser, Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer ein Dressing vermengen und zum Salat geben. Mit geröstetem Sesam betreuen und die Auberginen aus dem Ofen dazu servieren.

FRISCHER FENCHEL-BOHNEN-SALAT

2 PORTIONEN | 670 KCAL P.P. | GLUTENFREI | SOJAFREI

ZUTATEN

- 450g gekochte, weiße Bohnen (z.B. Cannellini)
- 150g junger Spinat
- 2 Fenchelknollen (ca. 500g)
- 1-2 Blutorange(n) (alternativ normale Orange(n))
- 40g Pekannüsse
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Sprudelwasser
- 2 TL Dattelsirup
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Fenchel waschen und in Streifen schneiden.
2. Die Pekannüsse hacken und in einer Pfanne anrösten (ohne Öl). Dann zur Seite stellen.
3. Nun etwas Olivenöl in die Pfanne geben und die Fenchelstreifen darin anbraten, so dass sie leicht weich und goldbraun werden.
4. Die Bohnen abtropfen und gut abspülen. Spinat waschen. Beides in eine Salatschüssel geben.
5. Die Blutorangen schälen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zum Salat geben.
6. Aus dem restlichen Olivenöl mit Sprudelwasser, Dattelsirup, Zimt, Cayennepfeffer ein Dressing mischen und über den Salat geben.
7. Zum Schluss Fenchel und Pekannüsse hinzugeben und mit etwas Salz abschmecken.

MEDITERRANE LINSEN-PASTA

2 PORTIONEN | 800 KCAL P.P. | GLUTENFREI | NUSSFREI

ZUTATEN

- 200g Linsen-Nudeln
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 gelbe Zucchini
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Kalamata-Oliven
- 1 Hand voll frisches Basilikum
- 4 EL veganer Schmand (z.B. von Dr. Oetker)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer



ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln gemäß Packungsbeschreibung kochen.
2. Schalotten und Knoblauch häuten und fein hacken. Mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten.
3. Paprika und Zucchini waschen, in Würfel schneiden und in die Pfanne geben.
4. Die gehackten Tomaten mit der Flüssigkeit dazugeben. Außerdem Oliven, italienische Kräuter, Salz und Cayennepfeffer hinzugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen.
5. Zum Schluss den Schmand unterrühren.
6. Die Nudeln abgießen, kurz kalt abschrecken und mit der Soße vermengen.
7. Basilikum-Blätter abzupfen, waschen und über die Pasta geben.

KNACKIGER BROKKOLI-KICHERERBSEN-SALAT

2 PORTIONEN | 750 KCAL P.P. | FRUKTOSEARM | GLUTENFREI | NUSSFREI

ZUTATEN

- 300g gekochte Kichererbsen
- 400g frischer Brokkoli
- 150g junger Spinat
- 300g Räuchertofu
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli waschen und in kleine Rösschen schneiden. In eine Schüssel geben und mit Sesamöl und Sojasauce marinieren.
2. Kichererbsen gut abspülen.
3. Räuchertofu in Würfel schneiden.
4. Spinat waschen.
5. Alles in die Schüssel geben und vorsichtig vermengen.



GEGRILLTE AVOCADO MIT TOMATENSALSA

1 PORTION | 800 KCAL P.P. | GLUTENFREI | NUSSFREI | SOJAFREI

ZUTATEN

- 2 Avocados
- 300g gemischte Tomaten (rot & gelb)
- 150g Gurke
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 4 EL Sprossen

ZUBEREITUNG

1. Tomaten und Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Schalotte häuten und fein hacken. Knoblauch pressen. Dann mit Olivenöl, Essig, Salz und Cayennepfeffer zu einer Marinade verrühren.
3. Tomaten und Gurke mit der Marinade vermengen.
4. Avocados mit der Schale abwaschen, halbieren und entkernen. Dann mit der inneren Fruchtfleisch-Seite in einer (Grill-)Pfanne auf hoher Stufe anbraten (die äußere Schale bleibt während des Bratens noch dran).
5. Sobald das Innere der Avocado angeröstet ist aus der Pfanne nehmen, schälen und mit dem Tomatensalat und Sprossen servieren.



MEDITERRANES GEMÜSE-OMELETTE

1 PORTION | 750 KCAL | FRUKTOSEARM | GLUTENFREI | NUSSFREI | SOJAFREI

ZUTATEN

- 100g Zucchini
- 75g frischer Spinat
- 75g Kalamata-Oliven
- 2 Schalotten
- 185ml Wasser
- 100g Kichererbsenmehl
- 2 EL Chiasamen
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Salz
- 3 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsenmehl mit Kurkuma, Salz und Wasser vermengen. Beiseitestellen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Schalotten häuten und fein hacken.
3. Spinat waschen und in dünne Streifen schneiden.
4. Kalamata-Oliven halbieren.
5. Zucchini waschen und raspeln.
6. Spinat, Oliven und Zucchini unter die Omelette-Masse heben.
7. In einer Pfanne etwas Kokosöl zum Schmelzen bringen, gehackte Schalotten darin andünsten und dann die Kichererbsen-Masse hineingeben. Nicht mehr umrühren. Mit einem Deckel verschließen und auf mittlerer Stufe ausbacken.

GRÜNE THAI-SUPPE MIT REISBANDNUDELN

2 PORTIONEN | 770 KCAL P.P. | GLUTENFREI | NUSSFREI

ZUTATEN

- 150g Reisbandnudeln
- 300g Brokkoli (frisch oder tiefgefroren)
- 150g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
- 100g Zucchini
- 100g junge Spinatblätter
- 2 Stängel Thai-Basilikum

ZUTATEN FÜR DIE BRÜHE

- 300ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 2 Schalotten
- 5 cm Ingwer (15g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL grüne Currypaste
- 2 EL Sojasauce/Shoyu (glutenfrei)
- 1 EL Limettensaft



ZUBEREITUNG

1. Reisbandnudeln waschen und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten köcheln. Danach abgießen und kalt abschrecken.
2. In einem Topf die gehackte Schalotte, Ingwer, Knoblauch mit etwas Kokosmilch und grüner Currypaste andünsten. Danach mit 100 ml Wasser ablöschen und die restliche Kokosmilch dazugeben.
3. Brokkoli und Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Dann zusammen mit den Erbsen in den Topf geben.
4. Alles ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.
5. Am Ende den gewaschenen Spinat unterheben und nur noch durch die Restwärme ziehen lassen.
6. Reisbandnudeln auf zwei Teller aufteilen, die Suppe darüber geben und mit Thai-Basilikum garnieren.

SNACKS

MAYA-NÜSSE

10 PORTIONEN | 110 KCAL P.P. | GLUTENFREI | SOJAFREI

ZUTATEN

- 150g Walnüsse
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Dattelsirup
- 1 EL rohes Kakaopulver
- 2 TL Zimt
- ½ TL Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ein Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Zimt und Cayennepfeffer zugeben und verrühren. Walnüsse und Dattelsirup in die Pfanne geben und alles gut vermischen.
2. Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad ca. 30-40 Minuten rösten. Circa alle 15 Minuten wenden.
3. Wenn die Walnüsse goldbraun sind, herausnehmen. Über die noch warmen Nüsse den Kakao stäuben und dabei wenden. Abkühlen lassen und trocken lagern.



GRÜNKOHL-CHIPS

4 PORTIONEN | 90 KCAL P.P. | FRUKTOSEARM | GLUTENFREI | NUSSFREI | SOJAFREI

ZUTATEN

- 500g frischer Grünkohl
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Sesam

ZUBEREITUNG

1. Grünkohl waschen und in Stücke reißen.
2. In einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz und Sesam durchkneten.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad Umluft knusprig backen. Die Ofentür mit einer Gabel einen Spalt offenlassen oder zwischendurch mehrmals kurz die Tür öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann und die Chips richtig schön knusprig werden 😊

