

OCJ

# 5 STAGE DETOX

[www.ourcleanjourney.com](http://www.ourcleanjourney.com)   
Our Clean Journey   
@ourcleanjourney   
[info@ourcleanjourney.com](mailto:info@ourcleanjourney.com) 

**Dieser 5 Tage Detox Plan ist der perfekte Start für eure *Clean Journey*. Ihr entschlackt euren Körper, neutralisiert die Geschmacksnerven und könnt neu durchstarten!**

**SOLLEN WIR LOSLEGEN?**

# VORBEREITUNG

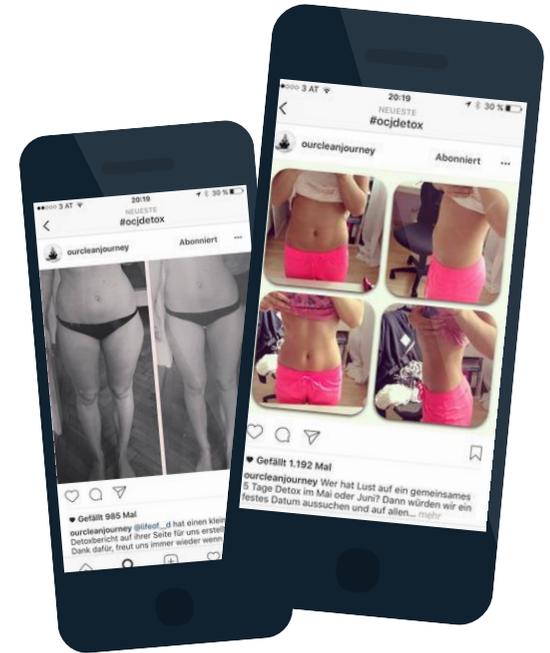
## REZEPTPLANUNG

Bevor ihr mit dem Detoxen startet empfehlen wir euch, einen kleinen Blick auf die Rezepte zu werfen, eure Detoxtage zu planen, den Einkauf zu erledigen und einige Rezepte schon vorzukochen. Vorbereitung ist das A & O. Wenn ihr eure Mahlzeiten immer parat habt, fällt es euch viel leichter durchzuhalten.

Außerdem empfiehlt es sich, alle ungesunden Lebensmittel aus der Wohnung zu verbannen, so kommt ihr gar nicht erst in die Versuchung das Detoxen abubrechen. Das hilft euch außerdem, auch danach weiterhin gesund und bewusst zu essen.

## ERFOLGSMESSUNG

Damit ihr am Ende auch tolle Ergebnisse seht, empfehlen wir, bevor es mit dem Detox losgeht, euch zu wiegen, Maße zu nehmen und ein Vorher-Bild zu machen. Am besten gleich nach dem Aufstehen und Klo gehen. Nach den fünf Tagen macht ihr zu gleichen Zeit, in der selben Position und Kleidung noch einmal ein Foto, wiegt euch und nehmt wieder Maß. Ihr müsst die Fotos mit niemandem teilen, wenn ihr das nicht möchtet, aber wir können euch versichern, dass ihr, abgesehen von dem inneren Wohlbefinden, auch äußerlich sehr stolz auf euch sein werdet und das Nachher-Bild eine super Motivation für euch ist, mit dem Clean Eating weiterzumachen.



## 01 HEISSE ZITRONE

Trinkt direkt nach dem Aufstehen vor der ersten Mahlzeit ein Glas heiße Zitrone. Diese regt euren Stoffwechsel an und ist der ideale Start in den Detoxtag. Einfach eine halbe Zitrone auspressen und mit heißem Wasser aufgießen.

## 02 GRÜNER TEE

Trinkt 2-3 Tassen grünen Tee pro Tag! Wusstet ihr, dass Grüner Tee eine super Alternative für Kaffee ist, euch mindestens genauso viel Energie gibt und zusätzlich noch die Verdauung ankurbelt? Ungesüßt wirkt der Tee wahre Wunder! Beachtet die Ziehzeit des Tees sehr genau, da er schnell bitter schmecken kann. Manche reagieren auf Grünen Tee auf leeren Magen oder nach einem Smoothie manchmal mit Übelkeit oder Schwindel. Am besten den Tee erst nach der ersten Mahlzeit trinken.

## 03 WASSER

Trinkt 2-3 Liter Wasser am Tag! Softdrinks, Säfte, gesüßter Tee, Kaffee, Kohlensäure oder Alkohol sind während Detox tabu. Am besten trinkt ihr Leitungswasser oder stilles Mineralwasser.

## 04 PARTNER IN CRIME

Sucht euch einen Detox Partner! Wenn ihr zu zweit seid könnt ihr euch super motivieren, euch das Kochen vielleicht aufteilen und euch aus kleinen Tiefs holen! Am besten schnappt ihr euch eure Mitbewohnerin, Schwester, beste Freundin oder Mama und los geht's!

## 05 SPORT

Bei unserem Detox Plan geht es primär um die Umstellung eurer Ernährung. Aber natürlich gehört auf Dauer auch Sport zu einem gesunden Lebensstil dazu. Je nachdem wie es euch beim Detoxen geht, empfehlen wir euch leichten Sport zu machen und an die frische Luft zu gehen.

## 06 BASENBAD

Basenbäder sind unser Geheimtipp wenn es um Entschlacken geht. Nach einem 45 Minuten Basenbad fühlt man sich wie neu geboren, alternativ kann auch mit einem Fußbad gestartet werden, wenn ihr euren Kreislauf erst daran gewöhnen müsst oder keine Badewanne zur Verfügung habt. Ein Bad während euren Detoxtagen wäre prima!

# NOT TO DO'S

Was ihr in den fünf Tagen NICHT essen dürft:

1. Tierische Produkte - kein Fisch, kein Fleisch, keine Milchprodukte, keine Eier
2. Weder Salz, Zucker noch Konservierungsstoffe (Achtung: diese Zutaten verstecken sich oft in fertigen Produkten, Saucen und Dosenwaren)
3. Keine Nahrungsmittel auf Weizen- oder Stärkebasis (Ausnahmen sind Haferflocken, Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Detoxbrot und Süßkartoffeln)
4. Kein Reis, Couscous, Bulgur, Nudeln oder Ähnliches
5. Keine Sojaprodukte (Ausnahme Naturtofu ohne Zusätze)
6. Kein Proteinpulver (auch nicht auf veganer Basis)
7. Keine Aufputzmittel (Energydrinks, Kaffee oder schwarzer Tee)
8. Keine Zigaretten, Alkohol oder andere Drogen
9. Bei Obst und Gemüse ist prinzipiell alles erlaubt, versucht allerdings auf besonders süße Früchte wie Bananen, Weintrauben und Kakis zu verzichten – ebenso auf Avocados. Wir empfehlen euch während des Detoxs nicht mehr als ein Stück davon zu essen.



**Der Salzentzug mag für die Meisten das Schwierigste sein, aber wenn ihr es eine Zeit lang schafft, ohne Salz auszukommen, gewöhnen sich eure Geschmacksknospen wieder an den natürlichen Geschmack der Lebensmittel und ihr könnt auch in Zukunft einfacher darauf verzichten. Ein super Salzersatz sind ein paar Spritzer frische Zitrone über eure Mahlzeiten. Versucht es!**

# WICHTIGSTE REGEL

## LEST IMMER DIE INHALTSSTOFFE DER PRODUKTE, DIE IHR KONSUMIERT!



Um während euren Detoxtagen die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen, empfehlen wir euch ausschließlich selbst zu kochen und euch dabei an die Zutaten und Rezepte aus unserem Plan zu halten. Wenn ihr doch einmal irgendwo seid und nichts Selbstgemachtes dabei habt, dann seht die Inhaltsstoffe der Produkte immer ganz genau an und achtet darauf, dass keine "verbotenen" Zutaten darin enthalten sind. Im Zweifelsfall greift zu Obst, Nüssen oder Gemüse. Diese Regel gilt übrigens auch für die Zeit nach euren Detoxtagen.

# MAHLZEITEN

In unserem Plan findet ihr zahlreiche Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen. Wir empfehlen euch, euch beim Kochen an die Zutaten aus diesen Rezepten zu halten. Ihr könnt natürlich kreativ werden und alle Gerichte mit unterschiedlichen Gewürzen oder Gemüse- und Obstsorten aufpeppen.

Während der fünf Tage solltet ihr keine Kalorien zählen oder euch gar an irgendwelche Mindest- oder Maximalmengen halten. Esst wenn ihr Hunger habt und hört auf, wenn ihr satt seid. Ein Sättigungsgefühl kann auch erst nach 15-30 Minuten einsetzen. Nehmt euch also genug Zeit und genießt die Mahlzeit. Fernseher, Computer oder Handy sollten während dem Essen ausgeschaltet bleiben. Unsere leckeren Rezepte reichen je nach Hunger für 1-2 Portionen.

Wir empfehlen euch morgens, mittags und abends jeweils eine Mahlzeit zu euch zu nehmen. Wenn ihr zwischendurch Hunger bekommt, könnt ihr auf Obst, Nüsse oder Gemüse zurückgreifen. Wie bereits oben erwähnt ist das Trinken während der Detox Phase sehr wichtig. Nehmt über den Tag verteilt unbedingt genügend Flüssigkeit zu euch. Oft verwechselt man außerdem Hunger mit Durst!



# NEBENWIRKUNGEN

Ihr werdet schnell sehen, dass unsere Rezepte und Gerichte richtig lecker sind und ihr auf keinen Fall hungern müsst. Dennoch kann es bei dem ein oder anderen von euch zu Entzugserscheinungen durch die Umstellung und den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel und Zutaten kommen.

Nebenwirkungen können Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwäche oder aber auch leichte Muskelkrämpfe sein. Das ist bis zu einem gewissen Grad aber ganz normal, weil euer Körper natürlich merkt, wenn er nicht wie gewohnt Zucker, Kaffee, Salz und Weizenmehl bekommt.

In der Regel sollten die Nebenwirkungen aber nach 1-2 Tagen wieder verschwinden. Wenn dem nicht so ist und ihr euch wirklich unwohl fühlt, wäre es ratsam einen Arzt aufzusuchen!



# REZEPTE



## KATEGORIEN

- Es gibt 4 Rezeptkategorien:
- Frühstück
  - Mittag- und Abendessen
  - Süßes & Snacks
  - Getränke

## ZUTATEN

Da es bei der Benennung mancher Zutaten regionale Unterschiede gibt, stehen gelegentlich zwei Begriffe im Rezept, z. B. "1 Karfiol (Blumenkohl)"

## KAUFT BIO!

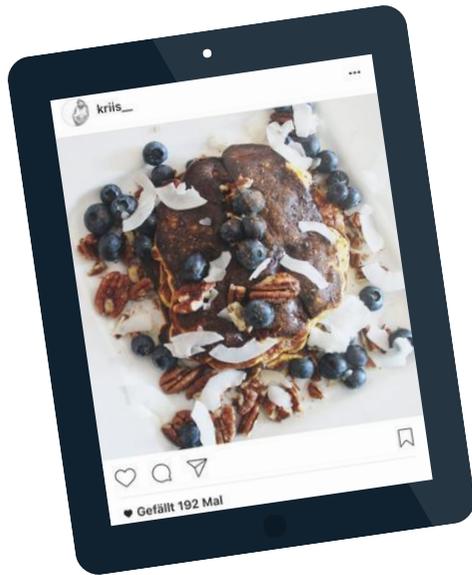
Detox bedeutet Entgiften, daher solltet ihr nach Möglichkeit nur Bio Produkte kaufen. Diese sind unbehandelt und haben weniger Giftstoffe.

# WOCHENPLAN

Bevor ihr den 5-Tage-Detox startet, tragt in dieser Tabelle ein, welche Gerichte ihr wann kochen wollt und trefft schon die entsprechenden Vorbereitungen (z. B. Kichererbsen, Quinoa, Hirse, etc. vorkochen).

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Frühstück					
Snack					
Mittag					
Snack					
Abend					

# FRÜHSTÜCK



## HAFERFLOCKEN CHIA PANCAKES & WAFFELN

40g Haferflocken  
20g (gemahlene) Mandeln od. Haselnüsse  
1 EL Chiasamen  
1 EL Zimt  
60ml Wasser  
Früchte nach Belieben

Chiasamen 10 Minuten mit der doppelten Menge Wasser quellen lassen. Haferflocken und Nüsse im Mixer mixen, Zimt und aufgequollene Chiasamen hinzufügen. Wasser dazugeben, bis der Teig eine passende Konsistenz hat. In einer beschichteten Pfanne Kokosöl erhitzen und den Teig zu kleinen runden Pancakes formen. Ungefähr 2 Minuten je Seite braten. Früchte nach Belieben dazu servieren.

Variation: Gleicher Teig, im Waffeleisen zubereitet.

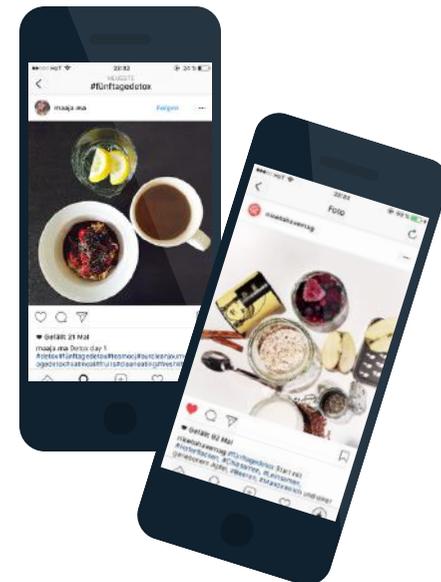


## WARME HAFERFLOCKEN MIT BEEREN

40g Haferflocken  
1 EL Zimt  
Etwas Wasser  
Beeren und Nüsse nach Belieben

Haferflocken und Wasser zwei Minuten in der Mikrowelle erwärmen. Danach frische Früchte und Nüsse zugeben. Falls gefrorene Früchte verwendet werden, diese mit den vorherigen Zutaten in die Mikrowelle geben. Mit Zimt würzen.

Variation: Glutenfreie Buchweizenflocken verwenden.



## HIRSE PORRIDGE

75g Hirse  
Mandelmilch (ungesüßt) oder Wasser  
35g gemahlene Mandeln  
Zimt  
gemahlene Nelken  
Früchte nach Wahl

Hirse mit der doppelten Menge Wasser oder Mandelmilch kochen. Sobald sie fertig gekocht ist, die Mandeln, Zimt und Nelken untermischen und mit Früchten nach Wahl toppen.

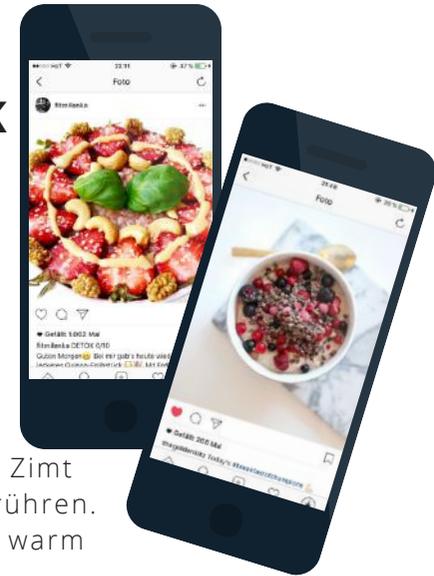
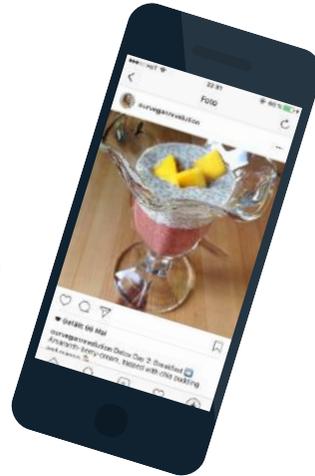


## SÜSSKARTOFFEL SCHICHTEN

1 Süßkartoffel  
100g Babyspinat  
2 EL gemahlene Mandeln  
2 EL Sesam  
1/2 TL Koriandersamen  
1/2 TL Kreuzkümmel

Süßkartoffel waschen und in Scheiben schneiden. Im Backrohr bei 180 Grad Umluft circa 15 Minuten backen. In einem kleinen Topf die Koriandersamen leicht anrösten bis sie duften. Dann herausnehmen, zerstoßen und mit Mandeln, Sesam und Kreuzkümmel mischen. Den Spinat mit 1 EL Wasser im Topf dünsten, bis er zerfällt. Süßkartoffel mit der Mandelmischung bestreichen und abwechselnd Süßkartoffeln und Spinat schichten.





## QUINOA FRÜHSTÜCK

85g Quinoa  
1 kleines Stück Ingwer  
2 TL Mandelmus  
eine Prise Zimt

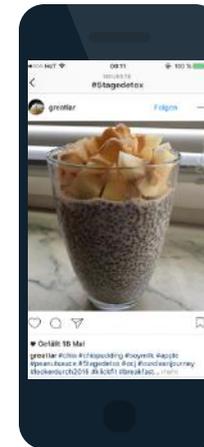
Quinoa laut Packungsvorschlag zubereiten und den geschälten Ingwer reiben. Anschließend das Mandelmus, den Ingwer und den Zimt dem Quinoa beimengen und verrühren. Je nach Geschmack mit Früchten warm oder kalt servieren.

## AMARANTH HIMBEER CREME

20g gepoppter Amaranth  
50ml Mandelmilch (ungesüßt)  
Zimt  
Leinsamen  
50g (gefrorene) Himbeeren

Alle Zutaten im Standmixer pürieren und anschließend mit etwas Amaranth bestreuen.

## CHIA MANDEL PUDDING



10g Chiasamen  
100ml Mandelmilch (ungesüßt)  
1 EL Mandelmus  
Zimt

Chiasamen mit Mandelmilch, Mandelmus und Zimt mischen und in einem geschlossen Behälter für mindestens (je länger, desto besser) 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, bis die Chiasamen aufgequollen sind.



## **SMOOTHIE BASIS**

Hirse oder Buchweizen (nicht geröstet!)

Als nahrhafte Basis für Smoothies eignen sich Hirse und Buchweizen. Dazu einfach am Vorabend die Hirse nach Packungsanleitung kochen. Den Buchweizen in ein Glas mit Schraubdeckel geben. Circa zur Hälfte füllen und mit kaltem Wasser auffüllen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und am Morgen in einem Sieb vor der Weiterverarbeitung gut abwaschen.

Sowohl Hirse als auch der Buchweizen können gut auf Vorrat gemacht werden und halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage, sodass sie stets für Smoothies griffbereit stehen.

## **ANANAS HEIDELBEER SMOOTHIE**

1/4 Ananas

100g Heidelbeeren (Blaubeeren)

1 EL Leinsamen

2 EL gekochte Hirse (siehe "Smoothie Basis")

200ml Wasser

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

## **KIWI MINZE SMOOTHIE**

2 Kiwis

10 Blätter Minze

1 Handvoll Babyspinat

1 EL Chiasamen

3 EL Buchweizen (siehe "Smoothie Basis")

200ml Wasser

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.



## DETOX BROT

300g Hirse oder Quinoa  
60g Chiasamen  
3 EL Olivenöl  
1 TL Brotgewürz

Quinoa oder Hirse waschen und über Nacht in Wasser eingeweicht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen Backrohr auf 160 Grad Umluft vorheizen und Chiasamen mit 100ml Wasser quellen lassen. Quinoa oder Hirse in einem Sieb abspülen und mit allen Zutaten und 100ml Wasser in einem Mixer gut durchmischen. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl ausstreichen und die Masse hineinfüllen. Im Backrohr 1,5 bis 2 Stunden backen.

## SÜSSKARTOFFEL TOAST

1/2 Süßkartoffel

Süßkartoffel waschen und längs in 1cm dicke Scheiben schneiden. Im Backrohr bei 180 Grad Heißluft ca 15 - 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und nach Wahl belegen.

## CHIA MARMELADE

50-75g Tiefkühl-Beeren  
2-3 EL Chiasamen

Beeren auftauen, überschüssige Flüssigkeit abgießen. Mit Chiasamen mischen und Beeren zerdrücken. 5 Minuten stehen lassen, nochmal durchmischen. Falls es noch zu flüssig ist, mehr Chiasamen hinzugeben.

Als Belag eignen sich Hummus, Nussmus,  
Chia Marmelade sowie frisches Obst und Gemüse.



# MITTAG- UND ABENDESSEN



## ROTE BETE QUINOA SALAT

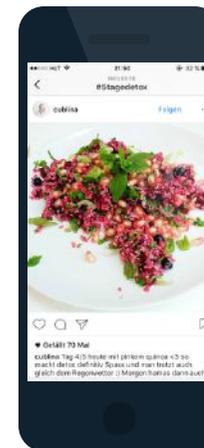
- 1/2 Tasse Quinoa
- 1 Rote Zwiebel
- 2 Rote Bete (gekocht & geschält)

Etwas Olivenöl in einen Topf geben. Geschnittene Zwiebel kurz anbraten, Quinoa zugeben und kurz anbraten. Eine Tasse Wasser hinzugeben. Unter Umrühren ziehen lassen bis das Wasser verdampft ist. Zwischenzeitlich die Rote Beten schneiden und mit dem fertigen Quinoa vermengen.

## ZUCCHINI KAROTTEN FRITTERS

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1-2 Tassen Haferflocken
- 1 EL Mandelmus
- Kokosöl

Die Zucchini und die Karotte waschen und klein reiben. Alle Zutaten miteinander vermengen, flache Klößchen aus dem Teig formen und mit Kokosöl von jeder Seite ein paar Minuten anbraten.



## SUPERFOOD SALAT

75g Quinoa  
50g Babyspinat  
1 Frühlingszwiebel  
Granatapfelkerne  
1 Zitrone  
Olivenöl  
Pfeffer

Quinoa laut Packungsanleitung kochen. Frühlingszwiebel schneiden. Zitrone pressen und mit Olivenöl und Pfeffer vermengen. Mit den restlichen Zutaten mischen und servieren.

## DETOX WALDORF SALAT

1 Apfel  
75g gekochter Quinoa  
50g Babyspinat  
50g Walnüsse  
1 Zitrone  
Olivenöl  
Pfeffer

Quinoa laut Packungsanleitung kochen. Apfel würfeln und Walnüsse hacken. Den fertigen Quinoa mit Apfel, Walnüssen und Babyspinat vermischen und mit einem Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl und Pfeffer abschmecken.

“ Zwei schnelle, einfache und super leckere Salate, bei denen man vergisst, dass man detox. Besser geht's nicht!

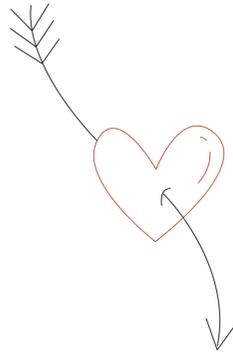
“



## THAI SALAT

100g gekochter Quinoa  
1/2 Gurke  
1 Paprika  
1/2 Mango  
1 Frühlingszwiebel  
1 Limette  
Sesamöl  
frischer Koriander

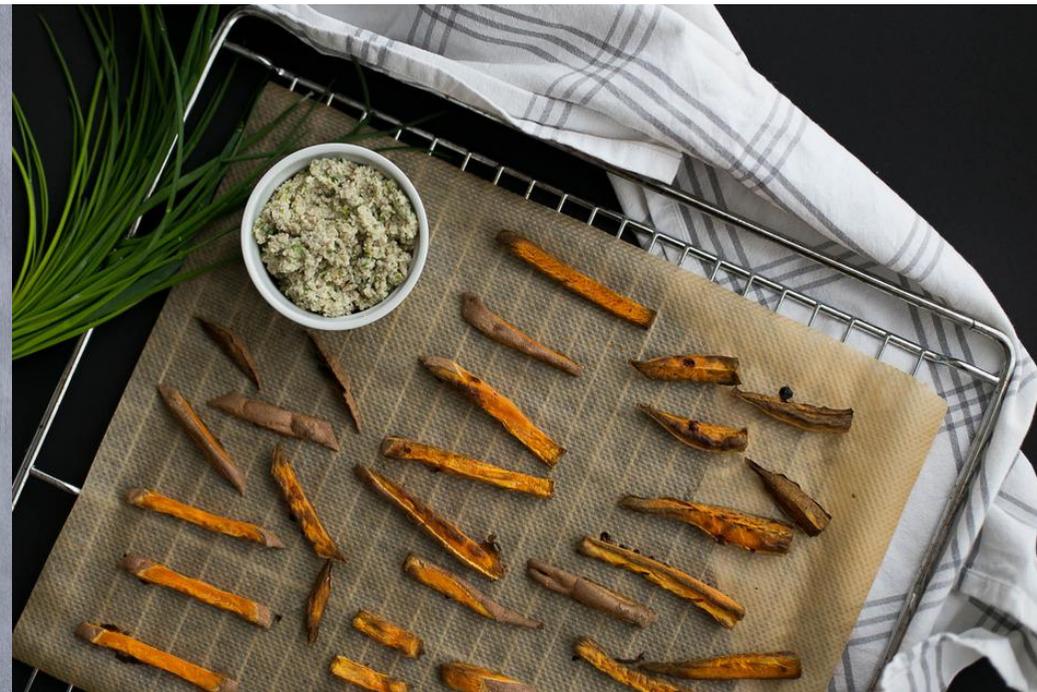
Gurke, Paprika, Mango und Frühlingszwiebel in die gewünschte Größe schneiden und mit Quinoa in einer Schüssel anrichten. Mit Limettensaft, Sesamöl und frischem Koriander abschmecken.



## SONNIGE SÜSSKARTOFFEL POMMES

1-2 Süßkartoffel  
100g Sonnenblumenkerne  
frische Kräuter nach Geschmack, zB. Schnittlauch, Dille  
oder Petersilie  
1 Zitrone

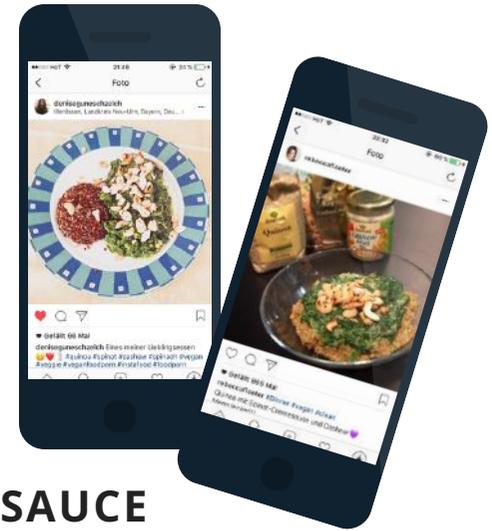
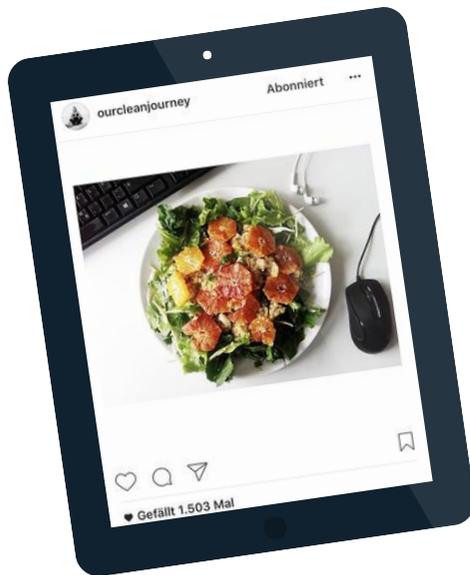
Backrohr auf 180 Grad Umluft vorheizen. Süßkartoffel waschen, in Pommes-Form schneiden und 20 Minuten im Rohr backen. Sonnenblumenkerne mit Kräutern und Saft der Zitrone zu einem Dip pürieren, bei Bedarf Wasser hinzufügen. Pommes mit dem Dip genießen.



# ORANGEN QUINOA SALAT

1/2 Tasse Quinoa  
2 Orangen  
Olivenöl  
Zitronensaft  
Pfeffer

Etwas Olivenöl in einen Topf geben. Quinoa kurz darin anbraten und mit einer Tasse Wasser aufgießen. Unter Umrühren ziehen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Orangen in kleine Stücke schneiden und alles vermengen. Kalt oder warm servieren.



# QUINOA MIT SPINAT CASHEW SAUCE

1/2 Tasse Quinoa  
1 Zwiebel  
300g Blattspinat  
1-2 Knoblauchzehen  
50g Cashewmus (ungesüßt) oder selbstgemacht (Zubereitung im Rezept)  
1 Handvoll Cashewkerne  
Olivenöl

Zwiebel würfeln. Olivenöl in einen Topf geben. Quinoa und die Hälfte der Zwiebel kurz darin anbraten und mit einer Tasse Wasser aufgießen. Unter Umrühren ziehen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Restliche Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne anbraten, zwischenzeitlich Cashewmus mit 200ml Wasser im Mixer pürieren (Für selbstgemachten Cashewmus: Cashewnüsse mahlen, mit 100ml warmen Wasser mischen und zehn Minuten quellen lassen). Spinat mit in die Pfanne geben. Cashewmix nach einigen Minuten hinzufügen und solange köcheln lassen, bis eine dickflüssige Creme entsteht. Mit Pfeffer würzen. Währenddessen die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe einige Minuten anrösten. Quinoa und Spinat auf einem Teller anrichten und mit den Cashewkernen garnieren.



## GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL

1 Süßkartoffel  
100g Tiefkühl-Blattspinat  
75g gekochte Kichererbsen  
50g Cashews  
Saft von einer halben Zitrone  
Schnittlauch  
Pfeffer

Süßkartoffel waschen und der Länge nach mit einer Gabel einstechen. Im Backrohr bei 180 Grad Umluft circa 45 Minuten backen. Blattspinat im Topf auftauen, mit den Kichererbsen vermischen und mit Pfeffer würzen. Cashews in ein hohes Gefäß füllen und bis zur Hälfte mit Wasser bedecken. Zitronensaft, Pfeffer und Schnittlauch nach Belieben hinzugeben und mit dem Pürierstab mixen. Süßkartoffel aus dem Rohr nehmen und mit einem Messer entlang der Einstichstellen öffnen, dabei aber nicht ganz durchschneiden. Anschließend mit Spinat, Kichererbsen und Cashew Sour Cream toppen.

“ Wir lieben dieses Gericht. Es ist so einfach und durch die Cashew Sour Cream dennoch unfassbar lecker!

“

## DETOX BOWL

50g Hirse  
1/2 Packung Naturtofu  
1 kleine Süßkartoffel  
1 Paprika  
100g Tomaten  
1 kleine rote Bete  
frische Petersilie  
Saft von zwei Limetten

Backrohr auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Hirse mit der doppelten Menge Wasser kochen. Süßkartoffel waschen und in Würfel schneiden. Tofu ebenfalls würfeln und beides für 15 Minuten ins Backrohr geben. Paprika, rote Bete und Tomaten in die gewünschte Größe schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel anrichten.



## HIRSE TABOULEH

75g Hirse  
100g gekochte Kichererbsen  
1 Handvoll Rucola  
2 Tomaten  
1/2 Gurke  
1/2 Bund Petersilie  
Saft von einer Zitrone

Hirse mit der doppelten Menge Wasser kochen. Tomaten und Gurke fein würfeln. Petersilie hacken und Zitrone pressen. Alle Zutaten vermischen und mit Pfeffer abschmecken.



## GERÖSTETE KOHLSPROSSEN

300g Kohlsprossen (Rosenkohl)  
Olivenöl  
1 Handvoll Walnüsse  
Granatapfelkerne

Kohlsprossen waschen, die äußeren Blätter entfernen und halbieren. Mit etwas Olivenöl vermengen und im Backrohr bei 180 Grad Umluft circa 20 Minuten garen, bis sie leicht braun sind. Walnüsse hacken. Die Kohlsprossen mit Walnüssen und Granatapfelkernen servieren.



## MARONI FENCHEL PFANNE

50g vorgegarte Maroni (Kastanien)  
1 Fenchelknolle  
2 mittelgroße Karotten  
1 Hand voll Champignons  
Kokosöl



Die Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit ein wenig Wasser in einer Pfanne dünsten. Fenchel und Champignons waschen, klein schneiden und mit Karotten und Maroni in der Pfanne leicht anbraten. Eventuell etwas Kokosöl hinzufügen. Mit frischem Pfeffer abschmecken.





## ROHKOSTSALAT

100g Karfiol (Blumenkohl)  
100g Brokkoli  
100g Rotkraut  
2 Karotten  
1 Handvoll Mandeln  
Saft einer Zitrone  
Petersilie

Gemüse waschen und von Karfiol und Brokkoli kleine Röschen abschneiden. Rotkraut in Streifen schneiden oder hobeln. Karotten fein schneiden. Mandeln und Petersilie grob hacken. In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermengen und mit Zitronensaft abschmecken.

Für mehr Nährstoffe öfters mal roh essen! Bis auf Kartoffeln, manche Kürbissorten und Fisolten (grüne Bohnen), lassen sich alle Gemüsesorten roh essen!



## LINSENSALAT MIT GERÖSTETEN TOMATEN

100g grüne Linsen  
ca. 10 Cocktailltomaten  
Feldsalat  
frischer Thymian  
1 Zitrone  
1 EL Olivenöl

Linsen mit 1-2 Stängel Thymian nach Packungsanleitung weich kochen. Cocktailltomaten für 10 Minuten ins Backrohr bei 160 Grad Heißluft geben. Linsen mit Feldsalat, Öl und Saft der Zitrone vermischen und mit Tomaten toppen.

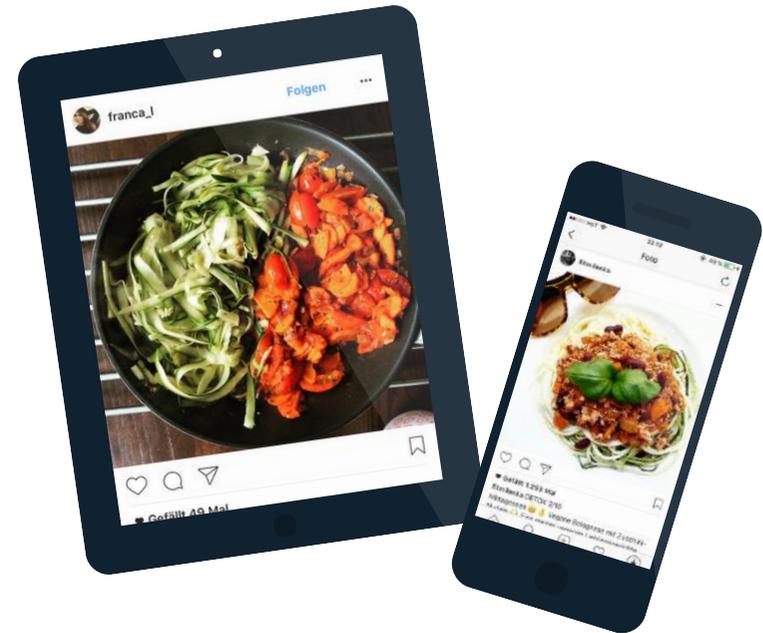
## SWAGHETTI YOLONAISE

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 140g Naturtofu
- Basilikum
- 100g Tomatenmark (ungesalzen, gibt's im Bioladen)
- 1 Tomate
- 1 große Karotte
- 1-2 Zucchini

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Stücke hineingeben. Inzwischen den Tofu in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerbröseln. Tofu einige Minuten bei mittlerer Hitze anbraten bis er eine leicht goldgelbe Farbe annimmt. Zwischenzeitlich Basilikum fein hacken. Geschnittene Tomaten und Karotten zugeben und schließlich Basilikum vorsichtig untermischen. Gut pfeffern und das Tomatenmark zugeben. Ihr könnt zusätzlich mit weiteren Kräutern nach eurem Geschmack würzen. Alles für ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Zucchini mit einem Spiralschneider (Kartoffel- oder Spargelschäler geht auch) zu Spaghetti formen und entweder in einer sauberen Pfanne erhitzen oder die Soße an den Rand schieben und die Zucchini spaghetti in der gleichen Pfanne mittig anbraten bis sie heiß sind. Weißes Mandelmus oder Haselnusskernmehl können als Parmesanersatz dienen.

Mit Sicherheit  
eines der  
beliebtesten OCJ  
Detox Rezepte!



## VARIATION: VEGANE LASAGNE

Zutaten wie bei Swaggetti Yolonaise  
Zusätzlich: Weißes Mandelmus

Zubereitung wie bei Swaggetti Yolonaise, aber Zucchini nicht zu Spaghetti schneiden, sondern quer in Scheiben schneiden. In einer Auflaufform eine Schicht Zucchinischeiben verteilen. Bolognesesoße darüber geben, zwei bis vier weitere Schichten Zucchini und Soße in der Form anrichten. Mit der Bolognesesoße abschließen und Mandelmus als Käseersatz auf der Lasagne verteilen. Für circa 5 Minuten bei 250 Grad Umluft fertigbacken.



## AFRIKANISCHER ERDNUSS EINTOPF

1 Zwiebel  
2 Tomaten  
1 Fenchelknolle  
2-3 EL Erdnussmus  
Erdnüsse aus der Schale  
Currypulver, Curcuma, Pfeffer, Zitrone

Zwiebel, Tomate und Fenchel in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Fenchel hinzugeben und 5 Minuten mitbraten. Tomaten zugeben und mit einem kleinen Glas Wasser aufgießen. Alles 10 Minuten köcheln lassen und mit Erdnussmus und Gewürzen vermischen. Mit Erdnüssen und Zitronensaft toppen.

## AUBERGINEN LINSEN SUPPE

1 Aubergine  
100g rote Linsen (getrocknet)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
frische Petersilie  
Zitronensaft

Zwiebel und Aubergine würfeln. In einem Topf ein wenig Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Die Aubergine und die Linsen hinzugeben und kurz mitbraten. Mit etwas Wasser aufgießen, sodass alles leicht bedeckt ist. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Knoblauch und Petersilie nach Geschmack pürieren. Zum Abschluss noch mit Zitronensaft abschmecken.

„ Zugegeben, das sind nicht die schönsten Gerichte. Dafür sind sie toll für kalte Tage, da sie einen so richtig von innen aufwärmen.“





## SALAT WRAPS

3-4 große Salatblätter  
2 Karotten  
1 Apfel  
50g Mandeln  
75g Quinoa  
Rote Bete Hummus (siehe Rezept "Detox Hummus")

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser kochen. Apfel, Karotten und Mandeln in feine Streifen schneiden. Salatblätter mit den übrigen Zutaten füllen und einrollen.

## SOMMERSALAT

Eisberg/Feld/Rucola Salat (nach Belieben)  
1/2 Paprika  
1/2 Salatgurke  
1 Orange oder 1 Mango  
1 Handvoll Mandeln  
Walnussöl oder Olivenöl  
Pfeffer, Zimt

Salat und Gemüse waschen und schneiden. Die Orange (oder Mango) schälen und in kleine Stücke schneiden. Dressing mit Öl, Pfeffer und etwas Zimt zubereiten. Alles miteinander vermengen und mit den Mandeln garnieren.





## GERÖSTETER KARFIOL

- 1 Karfiol (Blumenkohl)
- 3 EL Tahin
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von einer Zitrone
- 1/2 Bund Koriander
- 1/2 Bund Petersilie
- Cayennepfeffer
- Olivenöl
- Granatapfelkerne

Karfiol im Backrohr bei 180 Grad Umluft circa 30 Minuten backen bis er goldbraun geröstet ist. Tahin mit einer Knoblauchzehe, Zitronensaft und etwas Wasser pürieren sodass eine Sauce entsteht. Koriander, Petersilie, eine Knoblauchzehe und Cayennepfeffer mit Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Den Karfiol mit Tahin, Pesto und Granatapfelkernen anrichten.



## HEIDELBEEREN UND CHICOREE AUS DEM OFEN

- 3 Stück Chicoree
- Kokosöl
- 100g Heidelbeeren (Blaubeeren)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Pecannüsse

Backrohr auf 180 Grad Umluft vorheizen. Chicoree waschen und längs halbieren. Schnittfläche mit etwas Kokosöl bepinseln und mit der Schnittfläche nach oben ins Rohr geben. 15 Minuten garen lassen und die Heidelbeeren hinzugeben. Nach 5 Minuten alles herausnehmen und mit geschnittener Frühlingszwiebel und Pecannüssen anrichten.

## ASIA NOODLES

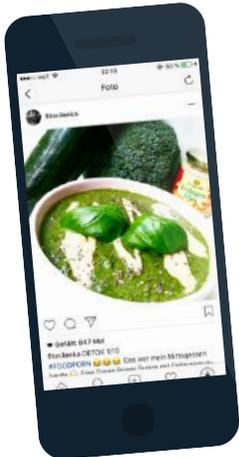
1 Gurke  
2 große Karotten  
1 Frühlingszwiebel  
2 EL Sesam  
frischer Koriander  
Ingwerpulver, Sesamöl, Saft einer Limette

Gurke und Karotten spiralisieren. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten anrichten.



## GREEN POWER SUPPE

1/2 Brokkoli  
200g Tiefkühl-Blattspinat  
1/2 Zwiebel  
1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe (ungesalzen!)  
Cayennepfeffer, frische Petersilie, Zitronensaft



Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Den Spinat hinzufügen und anbraten bis er aufgetaut ist. Den Brokkoli waschen, zerteilen und in die Pfanne dazugeben. Anschließend mit der Brühe aufgießen und die Suppe köcheln lassen bis der Brokkoli weich ist. Danach die Petersilie hinzufügen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Mit Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.





## PAPRIKA LINSEN AUF KICHERERBSENPÜREE

Zutaten für die Linsen:

1/2 rote Zwiebel  
1/2 gelbe Paprika  
1 Hand voll Cocktailtomaten  
3 EL Linsen  
frische Petersilie  
Zitronensaft  
Paprikapulver

Zutaten für das Püree:

300g gekochte Kichererbsen  
1/2 gelbe Paprika  
50 ml Wasser  
frische Petersilie  
Pfeffer



## INDISCHES DAL

1 Zwiebel  
150g rote Linsen (getrocknet)  
300 ml Kokosmilch  
1 Tomate  
50g Blattspinat  
Curcuma  
Currypulver  
Zitronensaft

Zwiebel und Tomate würfeln. Etwas Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Linsen kurz mitbraten, dann Kokosmilch, Tomate und Blattspinat zugeben und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf Wasser hinzufügen. Mit Curcuma, Currypulver und Zitronensaft abschmecken.

- ! Bei Dosenprodukten darauf achten, dass weder Konservierungsstoffe noch Salz verwendet werden.

Linsen und Kichererbsen ggf. kochen, wenn keine Dosenprodukte verwendet werden.  
Zwiebel schälen. Zwiebel, Paprika und Tomaten klein schneiden. Die Petersilie waschen, kleinhacken und mit den Linsen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Paprika und Tomaten hinzugeben und das Ganze einige Minuten köcheln lassen. Anschließend mit etwas Zitrone und Paprika Pulver abschmecken.  
Alle Zutaten für das Püree pürieren und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne erwärmen.  
Danach beide Gerichte zusammen servieren. Tipp: dazu frische Rucola Blätter anrichten.





## DETOX COLESLAW

100g rohes Rotkraut  
2 Karotten  
1 Apfel  
50g Walnüsse  
50g Cashews  
1 Zitrone

Rotkraut, Karotten und Apfel mit einem Hobel längs in Stifte schneiden und mit den Walnüssen in einer Schüssel vermengen. Cashews mit Zitronensaft vermengen und mit Wasser zu einem Dressing pürieren. Dressing über den Coleslaw geben, kurz ziehen lassen und anschließend genießen.



## ROTE BETE SALAT

1-2 rote Bete  
2 Karotten  
25g Pistazien, ungesalzen  
Schnittlauch  
1 Zitrone  
Olivenöl  
Pfeffer

Rote Bete und Karotten mit einem Hobel in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten vermischen und mit einem Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl und Pfeffer abschmecken.

## ASIA BROKKOLI

- 1 Brokkoli
- 2 EL Erdnussmus
- 1 EL Sesamöl
- Saft von 1 Limette
- 1 gepresste Knoblauchzehe

Röschen vom Brokkoli trennen und im Backrohr 20 Minuten bei 180 Grad Umluft garen. Die restlichen Zutaten vermischen bis ein Dip entsteht. Gemeinsam servieren.

“ Brokkoli aus dem Ofen ist eines meiner derzeitigen Lieblingsgerichte. Schnell gemacht, lecker und viel Calcium und Protein!

“



## TOMATENSUPPE

- 1 kg Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Basilikum
- Petersilie
- Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Tomaten waschen, vierteln und in die Pfanne hinzugeben. Alles für circa 20 Minuten köcheln lassen und mit Basilikum und Pfeffer pürieren, wenn nötig noch etwas Wasser hinzugeben. Mit frischer Petersilie servieren.



## GEFÜLLTE TOMATEN

- 1/2 Tasse Quinoa
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 3 große Tomaten
- frische Petersilie
- Pfeffer

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser kochen. Zwiebel und Karotte fein würfeln und in einer Pfanne anbraten. Tomaten aushöhlen und das Fruchtfleisch in der Pfanne mitbraten. Mit Pfeffer und Petersilie würzen und zusammen mit dem Quinoa in die Tomaten füllen.



## STEIRERSALAT

1 Tasse gekochte Käferbohnen  
1/2 Bierrettich  
1 Karotte  
Blattsalat nach Wahl  
Kürbiskerne  
Kürbiskernöl  
1 Zitrone

Rettich und Karotte raspeln. Mit Salat, Käferbohnen und Kürbiskernen vermischen. Mit Dressing aus Kürbiskernöl und Zitronensaft anrichten.

## MANDEL FISOLEN

300g frische Fisolen (grüne Bohnen)  
2 EL Mandelblättchen  
1 EL Kokosöl  
2 Knoblauchzehen

In einem Topf Mandelblättchen kurz anrösten, bis sie leicht braun werden. Herausnehmen und Wasser in den Topf geben. Sobald das Wasser kocht, die Fisolen darin für 10 Minuten köcheln lassen. Abseihen und in einem Topf Kokosöl zergehen lassen. Fisolen hineingeben, Knoblauch dazu pressen und Mandelblättchen untermischen. Fertig!

“ Kürbiskerne und -öl enthalten wichtige ungesättigte Fettsäuren und schmecken besonders nussig.  
Das Fisolengericht ist sehr einfach und trotzdem nahrhaft, was es perfekt für (koch-)faule Tage macht. ”



# SÜSSES & SNACKS



## KÜRBIS MUFFIN

200g Kürbis  
Kokosöl  
1 Tasse Haferflocken  
Zimt  
5 Datteln  
1 EL Mandelmus

Den Kürbis schälen, würfeln, mit etwas Kokosöl bestreichen und circa 30 Minuten im Ofen bei 180 Grad Heißluft backen bis er weich ist. Anschließend mit den restlichen Zutaten mixen und den Teig in Muffinformen verteilen. Für circa 30 Minuten bei 180 Grad Heißluft in den Ofen geben (kann je nach Wasserdichte des Kürbis variieren).

## BRATAPFEL

1 mittelgroßer Apfel  
1 kleine Hand voll gefrorene Beeren  
50g vorgegarte Maroni (Kastanien)  
1 Prise Zimt  
1 Prise gemahlene Nelken  
1 getrocknete Dattel

Den Apfel so vom Kern befreien, dass ein Loch in der Mitte entsteht. Die Beeren mit den gehackten Maroni und Datteln vermischen und mit dem Zimt und den Nelken würzen. Den Apfel danach mit der Beeren-Maroni-Mischung füllen und für circa 10 Minuten bei 150 Grad Heißluft backen.





## ROTE BETE CANDY

2 Rote Bete  
2-3 EL Kokosöl

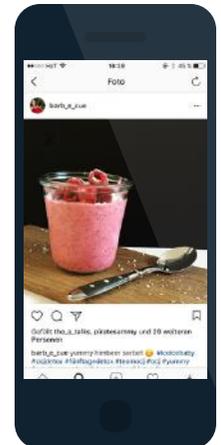
Rote Bete schälen, würfeln und mit Kokosöl vermengen. Im Backrohr bei 200 Grad Umluft für circa 30 Minuten backen. Backzeit variiert je nach Größe der Würfel.



## HIMBEER SORBET

100 g TK Himbeeren  
50 ml Mandelmilch (ungesüßt)  
Kokosflocken  
1 TL Zimt oder Vanille

Die Tiefkühlhimbeeren in den Mixer geben und mit circa 50 ml Mandelmilch (nach und nach dazu geben) und dem Zimt pürieren. Mit den Kokosflocken und den Himbeeren garnieren. Entweder direkt essen oder circa 2 Stunden im Gefrierfach ruhen lassen.



## KIWI POPSICLES

1 Kiwi  
1 Handvoll Gojibeeren  
Papierstäbchen



Kiwi in Scheiben schneiden und auf Papierstäbchen stecken. Gojibeeren darauf legen und über Nacht tiefkühlen.



## ROHER BEEREN NUSS KUCHEN

Für den Boden:  
100 g Mandeln  
100 g Datteln

Für die Füllung:  
250 g Cashewkerne  
40 ml Walnussöl  
Saft einer Zitrone  
1 TL Vanille  
200 g TK Beeren

Die Nüsse und Datteln für die Kruste im Mixer zu einer festen Masse vermischen. In einer kleinen Kuchenform als Kuchenboden verteilen und je nach Belieben dick oder dünn ausbreiten.

Für die Füllung: Cashewkerne 4 Stunden in Wasser einweichen. Dann die Cashewkerne abseihen und in den Mixer geben. Zitronensaft, Öl und Vanille dazu geben und gut durchmischen. 2/3 der Mischung auf die Kuchenkruste geben und mit einem Löffel glätten. Das restliche Drittel mit den Beeren mixen und über die helle Schicht geben. Glattstreichen und mit Früchten garnieren und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.





## GERÖSTETE KICHERERBSEN

100g gekochte Kichererbsen  
1-2 EL Olivenöl  
getrocknete Kräuter nach Wahl  
Pfeffer

Alle Zutaten vermengen und bei 200 Grad Umluft im Ofen für circa 15-20 Minuten garen lassen, bis sie gebräunt sind.



## DETOX HUMMUS

200g gekochte Kichererbsen  
3 EL Tahin  
Saft von 2-3 Zitronen  
1-2 Knoblauchzehen  
Pfeffer  
Paprikapulver  
min. 100ml Wasser  
Variation: 1 Rote Bete

Alle Zutaten pürieren und je nach Konsistenz noch Wasser hinzugeben.  
Für den Rote Bete Hummus zusätzlich noch eine Rote Bete mitpürieren.



## GEMÜSECHIPS

Gemüse nach Wahl, zB. Zucchini, Süßkartoffel, Karotten, Grünkohl, Auberginen, Rote Bete  
getrocknete Kräuter nach Wahl  
Kokosöl oder Olivenöl

Gemüse waschen und in Scheiben schneiden. Mit Öl und Kräutern vermengen und im Backrohr bei 180 Grad Umluft backen. Die Backzeit hängt stark vom Gemüse und der Dicke der Scheiben ab, also schaut lieber einmal zu oft als einmal zu wenig nach den Chips.

Grünkohl benötigt circa 10 Minuten im Rohr. Achtung: Er verbrennt sehr leicht wenn man ihn aus den Augen lässt.

Süßkartoffeln benötigen 15-20 Minuten, Zucchini ebenso.

Rote Bete am besten roh verarbeiten, nicht gekocht. Dazu nur schälen und in Scheiben schneiden.

Karotten und Auberginen benötigen circa 15 Minuten.

“ Probiert auch, die Chips ohne Öl zuzubereiten. Besonders bei Süßkartoffeln und Zucchini wird das Ergebnis auch ohne Öl knusprig. ”

# GETRÄNKE

## DETOX WASSER

- 1 Liter Wasser
- 4 Stängel Thymian
- 5-6 Gurkenscheiben
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten

Alle Zutaten vermengen und für 10 Minuten ziehen lassen.

Eurer Fantasie sind bei diesem Rezept keine Grenzen gesetzt. Probiert das Wasser auch mal mit anderen Früchten und Kräutern aufzupeppen, zum Beispiel Erdbeeren, Heidelbeeren, Minze oder Rosmarin!

## DETOX TEE

- 20g Ingwer
- 1,5 Liter Wasser
- Saft von einer Zitrone
- Prise Zimt

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Danach die restlichen Zutaten hinzufügen und mindestens zehn Minuten weiter köcheln lassen. Tipp: Je länger der Tee gekocht wird, umso intensiver schmeckt er.



Wer nicht nur Wasser trinken möchte, kann mit diesen beiden Getränken für Abwechslung sorgen.





# FRAGEN?

Wenn ihr noch Fragen habt, könnt ihr unsere große Community auf Facebook nützen. Die geschlossene OCJ Gruppe ist nur für Mitglieder sichtbar und sowohl wir von OCJ als auch die Mitglieder helfen euch bei jeglichen Fragen. In der Gruppe werden auch neue Detoxrezepte gepostet und vielleicht findet ihr ja auch einen Weggefährten aus eurer Nähe. Den Link zur Gruppe findet ihr auf unserer Facebook Seite oder ihr sucht direkt nach "Our Clean Journey Community".



**CLEAN  
EATING**  
STARTER

## **UND JETZT? CLEAN EATING!**

Fühlt ihr euch super und total motiviert euch weiter gesund zu ernähren? Dann hört nicht auf und startet mit dem Ernährungsprinzip Clean Eating durch! Keine Sorge, es ist nicht ganz so schwer wie Detox und lässt sich super in euren Alltag integrieren. Alles zu dem Thema findet ihr auf [www.ourcleanjourney.com](http://www.ourcleanjourney.com)!