

Rezepte für das Yoga-Programm Detox & Reset Einkaufsliste für Woche 2

Die Rezepte in unserem Programm stammen von [Foodist](#). Mit dem Gutscheincode YOGA15 bekommt ihr 15 % Rabatt auf eure Bestellung dort.

Gemüse

- 1,5 Gurken
- 1 Tomate
- 1 rote Paprika
- 1 rote Chili
- 2 kleine Süßkartoffeln
- 175 g Babyspinat
- 150 g Feldsalat
- 100 g gemischter Salat
- 100 Bohnen
- 250 geschnittene Pilze (z. B. Champignons)
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch

Obst

- 1 Avocado
- 2 Zitronen
- 1 Limette
- 2 Kiwis
- 4 Bananen
- 1 gefrorene Banane
- 1 Orange
- 1 Mango
- 5 Feigen
- 200 g Kirschen
- 250 g Heidelbeeren
- 150 g Himbeeren
- 50 g gefrorene Himbeeren

Kräuter

- 1 Bund Basilikum
- 3 Bund Petersilie
- 1 Bund Minze
- 50 g Thymian oder Dill

Getreide/Hülsenfrüchte/Nüsse/Samen/Trockenobst

- 500 g Haferflocken
- 70 g Quinoa

300 g Hirse
50 g Leinsamen
1 EL Chiasamen
2 EL Pekannüsse
50 g Walnüsse
100 g Kakao Nibs
1 EL Kokosraspeln
6 getrocknete Pflaumen
250 ml Agavendicksaft
1 EL Ahornsirup oder Honig
2 EL Cashewmus
1 TL Mandelmus
1 EL Kakaopulver
1 TL Mohn
2 TL Kurkuma-Latte-Vanille-Mix
2 EL Hanfprotein-Pulver (optional)

Eier/Milchprodukte/vegane Produkte & Drinks

8 Eier
2 EL (Kuh-)Milch
250 ml Schmand
75 g geriebener Parmesan
75 g Ziegenfrischkäse
150 g Ricotta
125 Sojajoghurt
650 ml Mandelmilch
1,5 l Hafermilch

Aus dem Vorrat

Salz
Pfeffer
Zimt
Zucker
Bourbon-Vanillepulver
Tabasco
Olivenöl
Balsamico-Essig

Foodist-Specials

3 EL Silly Sesame Sprinkle
100 g „Purasana“-Hanfsamen
50 g „Hanoju“-Chiasamen
3 EL „Kulau“-Bio-Kokosöl
200 g „3 Bears Porridge“
25 g Gewürznuss „Süße Mandel“
2 EL Acetomodena Thyme Balsamico Vinegar