



Clean Eating recipe guide

by [Avocado.lu](https://avocado.lu)

A fresh start

Christmas roast, gingerbread, eggnog and any other kind of dainties have been accompanying us over the last weeks. The New Year reminds us of a healthy style of living and eating again.

What suits better than Clean Eating - no matter if only as a temporary or as a long-term solution.

Clean Eating is not a nutritional regimen but a concept of diet, which we already know as wholefood diet.

Generally, our body is able to detoxify itself. However, this ability can be affected by an ongoing unhealthy lifestyle.

By detoxifying regimen the body's ability can be re-activated and kept long-term, too. But: A detoxifying regimen is not a free ride for an unhealthy lifestyle.

What is the concept of Clean Eating? The rules are quite easy and resemble in many ways a balanced whole foods diet:

- Quit "ready" fast food, that is enriched with artificial additives such as flavor enhancers, artificial colors, aromatic substances and preservatives.
- Processed food is often rich in sugars, fats and salt.
- Quit highly processed food such as wheat flour.
- You should quit alcohol, too.
- Clean Eating is a balanced and mostly plant-based way of eating.
- 2-3 liters liquid per day, such as water and tea - especially green tea.
- Several (5-6) smaller meals per day. The breakfast is significantly important as it helps to get your circular system going - also you prevent yourself from voracious appetite during the day.

Many recipes in this booklet are easy to prepare so that you can have healthy food in your everyday life without large preparations. We are happy to share our passion and love for healthy food with you.

Your Avocado-Team

Ein frischer Start

Weihnachtsbraten, Lebkuchen, Eierlikör und diverse andere Leckereien haben uns über die Feiertage zum Jahresende begleitet. Im neuen Jahr ist es dann wieder an der Zeit, an eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise zu denken.

Was bietet sich hier besseres an als Clean Eating – egal ob als kurzzeitige oder dauerhafte Ernährungsweise.

Clean Eating ist keine Diät, sondern ein Ernährungs-konzept und sollte uns eigentlich als Vollwert-ernährung schon bekannt sein.

Der Körper ist normalerweise selbst in der Lage, sich zu entgiften. Allerdings kann der Körper diese Fähigkeit durch eine anhaltende ungesunde Lebens- und Ernährungsweise verlieren.

Durch eine Entgiftungs-/Detoxkur kann diese Fähigkeit wieder reaktiviert werden und durch eine Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise auch beibehalten werden. Eine Detoxkur ist aber kein Freifahrtsschein für eine ungesunde Lebens- und Ernährungsweise.

Worum geht es beim Clean Eating? Die Regeln dazu sind relativ einfach und in vielen Bereichen gleichzusetzten mit einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung:

- Der Verzicht auf “fertige” Lebensmittel, die mit künstlichen Zusätzen angereichert sind wie zum Beispiel Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe, Konservierungsstoffe etc.
- Fertigprodukte haben oft auch einen hohen Gehalt an Zucker, Fett und/oder Salz.
- Der Verzicht auf (hoch)industriell verarbeitete Lebensmittel wie zum Beispiel Weißmehl.
- Ebenfalls sollte auf Alkohol verzichtet werden
- Clean Eating ist eine ausgewogene, meist vegetabile Ernährungsweise.
- 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag wie zum Beispiel Wasser oder ungesüßte Tees – besonders Grüntee.
- Mehrere (5-6) kleinere Mahlzeiten pro Tag, wobei das Frühstück besonders wichtig ist um den Kreislauf in Schwung zu bringen – auch werden mit kleineren Mahlzeiten Heißhungerattacken vermieden.

Viele Rezepte in diesem Heft sind einfach vorzubereiten, sodass du dich auch im Alltag gesund ernähren kannst, ohne viel Zeit aufzuwenden. Wir freuen uns, unsere Leidenschaft und Liebe für gesundes Essen mit dir zu teilen.

Dein Avocado-Team

Buckwheat porridge for icy mornings

Buchweizenbrei für kalte Morgen

INGREDIENTS

1 cup buckwheat
2 cups spelt milk
1 banana
1 grapefruit
50g blackberries
40g physalis
A pinch of cinnamon

ZUTATEN

1 Cup Buchweizen
2 Cups Dinkelmilch
1 Banane
1 Grapefruit
50g Brombeeren
40g Physalis
Eine Prise Zimt

PREP. TIME 25 Min. **SERVINGS** 2

ZUBEREITUNG 25 Min. **PORTIONEN** 2

Peel the banana and mash it with a fork.

1

Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken

Add banana, cinnamon, spelt milk and buckwheat to a pot and slowly heat. Cover with a lid and let simmer on medium heat for approx. 20 min. Stir occasionally.

2

Banane, Zimt, Dinkelmilch und Buchweizen in einen Topf geben und langsam erhitzen. Zugedeckt für ca. 20 Min. köcheln lassen. Ab und zu rühren.

Meanwhile, cut off the grapefruit peel and cut out the fillets with a sharp knife. Wash and halve the physalis. Wash the blackberries.

3

In der Zwischenzeit die Schale der Grapefruit wegschneiden und die Filets mit einem Messer auslösen. Physalis waschen und halbieren. Brombeeren waschen.

Add the hot porridge to bowls and top with physalis, blackberries and grapefruit fillets.

4

Den heißen porridge in Schüsseln geben und mit Physalis, Brombeeren und Grapefruitfilets anrichten.



GOOD TO KNOW

Did you know that buckwheat is not related to wheat? It is neither a grain nor a grass and savely gluten-free!



GUT ZU WISSEN

Wusstest du, dass Buchweizen nicht mit Weizen verwandt ist? Es ist weder Korn noch Gras und ohne Risiko glutenfrei!

Green smoothie bowl

Grüne Smoothie-Bowl

INGREDIENTS

125g young spinach
1 banana
0.5 avocado
0.5 orange
1 tbsp. fine nut butter
5g matcha powder
50g blackberries
2 physalis
25g pecan nuts
10g coconut flakes
5g hemp seeds
5g chia seeds
5 pcs ice cubes

PREP. TIME 15 Min. **SERVINGS** 2

Thoroughly wash the spinach. Pit and peel the avocado. Peel the banana. Squeeze out the orange juice.

Add all prepared ingredients and the ice cubes to your blender and blend until smooth.

Pour the mixture into two bowls and nicely top with coconut flakes, hemp seeds, pecan nuts, physalis, blackberries and chia seeds.
Enjoy for breakfast.

ZUTATEN

125g Babyspinat
1 Banane
0.5 Avocado
0.5 Orange
1 EL feine Nussbutter
5g Matcha-Pulver
50g Brombeeren
2 Physalis
25g Pekannüsse
10g Kokosflocken
5g Hanfsamen
5g Chia-Samen
5 Eiswürfel

ZUBEREITUNG 15 Min. **PORTIONEN** 2

1 Den Spinat gründlich waschen. Die Avocado entkernen und schälen. Die Banane schälen. Den Orangensaft auspressen.

2 Die vorbereiteten Zutaten und den Orangensaft in deinen Standmixer geben und fein pürieren.

3 Die Mischung in 2 Schalen füllen und mit Kokosflocken, Hanfsamen, Pekannüssen, Physalis, Brombeeren und Chia-Samen anrichten. Zum Frühstück genießen.



GOOD TO KNOW

Did you know that a "good" smoothie bowl contains fruits, greens, healthy fats and proteins?



GUT ZU WISSEN

Wusstest du, dass zu einer "guten" Smoothie-Bowl Früchte, Grünzeug, gesunde Fette und Proteine gehören?

Carrot beetroot slaw with edamame

Möhren-Rote-Bete-Slaw mit Edamame

INGREDIENTS

200g carrots
200g beetroots
100g peeled edamame
A package of beetroot sprouts
1 tbsp. peanut butter
1 lime
1 avocado
Salt
Pepper
Olive oil

ZUTATEN

200g Möhren
200g rote Bete
100g geschälte Edamame
Ein Paket Rote-Bete-Sprossen
1 EL Erdnussbutter
1 Limette
1 Avocado
Salz
Pfeffer
Olivenöl

PREP. TIME 20 Min. **SERVINGS** 2

Wash and scrub carrots and beetroot. Shred both into a bowl. Fold in a dash of olive oil and a dash of lime juice. Add a pinch of salt and pepper and knead for 1 min. with your hands. Fold in the edamame afterwards.

For the dressing, pit and peel the avocado. Add avocado, peanut butter, the juice of half a lime and 1 tbsp. olive oil to your blender and blend until smooth. Season to taste with salt and pepper.

Add the carrot beetroot slaw to plates and drizzle with the dressing. Top with beetroot sprouts.

ZUBEREITUNG 20 Min. **PORTIONEN** 2

1

Die Möhren und die rote Bete waschen und schrubben. Beides in eine Schüssel raspeln. Einen Schuss Olivenöl sowie einen Spritzer Limettensaft unterheben. Eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben und für 1 Minute mit den Händen kneten. Anschließend die Edamame unterheben.

2

Die Avocado für das Dressing entkernen und schälen. Avocado, Erdnussbutter, den Saft einer halben Limette sowie 1 EL Olivenöl in deinen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3

Den Möhren-Rote-Bete-Slaw auf Teller geben und mit dem Dressing beträufeln. Mit Rote-Bete-Sprossen anrichten.

A top-down view of a white plate containing a colorful salad. The salad consists of finely shredded beets in shades of red and pink, thin orange carrot shreds, and whole green beans. A creamy white dressing is drizzled over the salad in several places, including a long, thin line on the left side of the plate. The background is a soft, out-of-focus white.

GOOD TO KNOW

Did you know that beetroots are rich in folic acid, which is essential for pregnant women? It supports a good development of the unborn child's body.



GUT ZU WISSEN

Wusstest du, dass rote Bete reich an Folat ist, welches für schwangere Frauen unabdingbar ist? Es unterstützt eine gute Entwicklung des Körpers des noch ungeborenen Kindes.

Spiced lentil coconut soup

Würzige Linsen-Kokos-Suppe

INGREDIENTS

200g red and yellow lentils
500g sweet potatoes
1 onion
1 red chili pepper
400 ml coconut milk
800ml vegetable broth
A bunch of spring onions
Salt
Pepper
Olive oil
Ground cumin

ZUTATEN

200g rote und gelbe Linsen
500g Süßkartoffeln
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
400ml Kokosmilch
800ml Gemüsebrühe
Ein Bund Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Kreuzkümmel

PREP. TIME 30 Min. **SERVINGS** 4

Peel and chop the onion. Wash, seed and chop the chili pepper. Peel and coarsely cube the sweet potato. Wash the spring onions and cut them into rings. Set them aside on a plate.

Heat some olive oil in a larger pot and sauté onion and chili pepper for 3 min. on medium heat. Add the lentils and sweet potatoes. Sauté for another minute, then add coconut milk and vegetable broth. Bring the soup to a simmer, cover with a lid and cook it for 15 min. on medium heat. Blend the soup with your hand blender afterwards and season to taste with salt, pepper and a pinch of ground cumin if desired.

Pour the soup into bowls or soup plates and top with the spring onions. Enjoy while hot.

ZUBEREITUNG 30 Min. **PORTIONEN** 4

1

Die Zwiebel schälen und hacken. Die Chilischote waschen, entkernen und hacken. Die Süßkartoffel schälen und grob würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe schneiden und auf einem Teller beiseite stellen.

2

Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebel und Chili für 3 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Linsen und Süßkartoffelwürfel dazugeben und für eine weitere Minute dünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und zum Köcheln bringen. Zugedeckt für 15 Min. bei mittlerer Hitze garen. Die Suppe mit deinem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie, wenn gewünscht, mit etwas Kreuzkümmel abschmecken.

3

Die Suppe in Schüsseln oder Suppenteller füllen und mit Frühlingszwiebeln anrichten. Noch heiß genießen.



GOOD TO KNOW

Bring a soup for lunch to the office! Soup is easy to digest and makes you less tired than other food does.



GUT ZU WISSEN

Bring eine Suppe mit ins Büro zum Lunch! Suppe ist leicht verdaulich und macht dich weniger müde als es anderes Essen macht.

Avocado trout tartare and soft-boiled egg

Avocado-Forellen-Tatar mit weichgekochtem Ei

INGREDIENTS

2 Avocados
A package of smoked trout
20g dill
4 eggs
1 lemon
1 shallot
Salt
Pepper
Olive oil

ZUTATEN

2 Avocados
Ein Paket Räucherforelle 20g
Dill
4 Eier
1 Zitrone
1 Schalotte
Salz
Pfeffer
Olivenöl

PREP. TIME 15 Min. **SERVINGS** 2

In a pot, bring water to a boil. Add the eggs to the boiling water and cook them for 5:30 minutes. Rinse the eggs with ice-cold water afterwards. Peel them before serving.

Unpack the trout fillets and pull them into smaller pieces with two forks. Pit, peel and cube the avocado. Drizzle the avocado cubes with some lemon juice to prevent them from discolouring. Wash, dry and chop the dill. Peel and chop the shallot. In a bowl, combine avocado, smoked trout, shallot and dill. Fold in 1-2 tbsp. olive oil and season to taste with salt, pepper and another dash of lemon juice if desired.

Nicely arrange the avocado trout tartare on plates and top with a soft-boiled egg. Enjoy with some freshly ground black pepper.

ZUBEREITUNG 15 Min. **PORTIONEN** 2

- 1 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Eier in das Wasser geben und für 5:30 Minuten kochen. Die Eier danach mit eiskaltem Wasser abschrecken. Vor dem Servieren pellen.
- 2 Die Forellenfilets unpacken und mit zwei Gabeln in kleine Stückchen zupfen. Avocado schälen, entkernen und würfeln. Mit etwas Zitronensaft beträufeln um eine Verfärbung zu vermeiden. Dill waschen, trocknen und fein hacken. Die Schalotte schälen und hacken. Avocado, Forelle, Schalotte und Dill in einer Schüssel vermengen. 1-2 EL Olivenöl unterheben und mit Salz, Pfeffer und, wenn gewünscht, einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- 3 Den Avocado-Forellen-Tatar auf Tellern anrichten und mit weichgekochtem Ei anrichten. Mit etwas frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer genießen.



GOOD TO KNOW

Did you know that smoked trout contains significant amount of omega-3 fatty acids? Those help support your cardiovascular health!



GUT ZU WISSEN

Wusstest du, dass Räucherforelle eine wesentliche Menge an Omega-3-Fettsäuren enthält? Diese wirken unterstützend auf dein Herz-Kreislauf-System!

Fennel persimmon carpaccio

Fenchel-Kaki-Carpaccio

INGREDIENTS

1 fennel bulb
1 persimmon
0.5 pomegranate
1 tbsp. capers
Salt
Pepper
Pumpkin seed oil

ZUTATEN

1 Fenchelknolle
1 Kaki
0.5 Granatapfel
1 EL Kapern
Salz
Pfeffer
Kürbiskernöl

PREP. TIME 15 Min. **SERVINGS** 2

Wash the fennel bulb and finely slice with with a mandoline slicer or a sharp knife instead. Peel and finely slice the persimmon.

Halve the pomegranate. Place one half cut side down in your hand. Over the bowl, start whacking the pomegranate with a wooden spoon and let the seeds fall into the bowl.

Nicely arrange fennel and persimmon on a serving plate. Sprinkle with pomegranate seeds and capers. Drizzle with 1 tbsp. pumpkin seed oil and season with a pinch of salt and pepper if desired.

ZUBEREITUNG 15 Min. **PORTIONEN** 2

1

Den Fenchel waschen und mit einer Mandoline oder einem scharfen Messer in feine Scheibchen schneiden. Die Kaki schälen und in Scheiben schneiden.

2

Den Granatapfel halbieren. Eine Hälfte mit der Schnittseite nach unten in deine Hand nehmen. Die Hand über eine kleinere Schüssel halten und mit der anderen Hand bzw. mit einem Holzlöffel mehrmals auf den Granatapfel schlagen, sodass sich die Kerne lösen und zwischen den Fingern in die Schüssel fallen.

3

Den Fenchel und die Kaki hübsch auf einem Teller anrichten. Mit Granatapfelkernen und Kapern bestreuen. Mit 1 EL Kürbiskernöl beträufeln und, wenn gewünscht, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.



GOOD TO KNOW

Did you know that capers are not only rich in antioxidants but also help comfort stomachache?



GUT ZU WISSEN

Wusstest du, dass Kapern nicht nur reich an Antioxidantien sind, sondern auch helfen Bauchschmerzen zu lindern?

Homemade berry Nice cream

Hausgemachte Beeren-Nice-Cream

INGREDIENTS

1 Mango
250g mixed frozen berries
1 tbsp. coconut oil
20g physalis
20g cacao nibs

ZUTATEN

1 Mango
250g gemischte gefrorene Beeren
1 EL Kokosöl
20g Physalis
20g Kakaonibs

PREP. TIME 10 Min. **SERVINGS** 3

Peel the mango and cut the flesh off the core.
Wash the physalis.

Add the mango, the berries and coconut oil to
your blender and pulse until smooth

Add the homemade berry nice cream to bowls and
top with physalis and cacao nibs.

ZUBEREITUNG 10 Min. **PORTIONEN** 3

1

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom
Kern schneiden. Die Physalis waschen.

2

Mango, die Beeren und das Kokosöl in deinen
Standmixer geben und glattmischen

3

Die hausgemachte Beeren-Nice-Cream in Schüsseln
geben und mit Physalis sowie Kakaonibs anrichten.



GOOD TO KNOW

For a kids-friendly version, add a ripe banana to the recipe. The Nice Cream will be creamier and sweeter.



GUT ZU WISSEN

Gib eine Banane zu dem Rezept für eine kinderfreundliche Version. Die Nice Cream wird dadurch cremiger und süßer.

THINGS LEFT TO SAY

Important for a Clean Eating diet are vitamin A, C, E, B-complex, flavonoids, antioxidants (reservatrol) and probiotics.

Carrots - especially the precursor beta carotene; important for your skin care and the ability to see.

Folic acid is important for the process of growing, cell division and blood formation.

Antioxidants are essential to the elimination of free radicals.

Reservatrol can help losing weight. It triggers fat burning and stimulates the metabolism.

Flavonoids help support our immune defense.

A sufficient consume of probiotics can have a wholesome effect on the body.

All recipes in this booklet are sugar- and gluten-free. Choosing to eat as clean as possible for at least one meal a day is a great way to give your body a break from heavy digestion.

Regardless of whether you are a vegan, vegetarian or a meat-eater, this is a healthy approach for all!

Stay up-to-date and follow our blog for the latest recipes and tips. www.avocado.lu/blog

Do you have any suggestions on how to improve this booklet, or would you like to get involved in organizing our next workshop? Get in touch with us! We are always happy to meet like-minded people to help spread the word of healthy living!

Get in touch by email: moien@avocado.lu

WAS NOCH ZU SAGEN BLEIBT

Besonders wichtig für eine Detoxkur sind Vitamin A, C, E, B-Komplex, Flavonoide, Antioxidantien (Resveratrol) sowie Probiotika

Karotten – hier besonders die Vorstufe Betacarotin; wichtig für Hautschutz und Sehvermögen.

Folsäure ist wichtig für alle Wachstumsprozesse, aber auch an der Zellteilung und an der Blutbildung ist sie beteiligt.

Antioxidantien sind wichtig um freie Radikale im Körper unschädlich zu machen.

Resveratrol kann beim abnehmen helfen, die Fettverbrennung wird gesteigert, der Stoffwechsel angeregt.

Flavonoide stärken unsere Immunabwehr.

In ausreichenden Mengen aufgenommen, können Probiotika einen gesundheitsfördernden Einfluss haben.

Alle Rezepte in diesem Booklet sind **zucker- und glutenfrei**. Wenigstens einmal am Tag so gesund wie möglich zu essen gibt deinem Körper eine Pause von beschwerlicher Verdauung. Unabhängig davon, ob du Veganer, Vegetarier oder Fleischesser bist, ist dies eine gesunde Herangehensweise für jedermann!

Bleibe up-to-date und folge unserem Blog für die neuesten Rezepte und Tipps.

www.avocado.lu/de/blog

Hast du Vorschläge wie wir dieses Booklet verbessern könnten oder möchtest du gemeinsam mit uns einen Workshop organisieren? Melde dich bei uns! Wir sind immer froh, gleichgesinnte Menschen zu treffen, die mit uns einen gesunden Lebensstil verbreiten wollen!

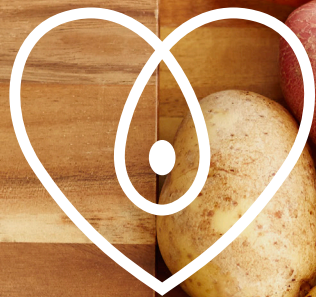
Schreib' uns auf: moien@avocado.lu



COOKING MADE EASY

New inspiration for your
everyday cooking

avocado.lu



AVOCADO

Food for life

Delicious recipes & local, organic ingredients
delivered to your door



AVOCADO

food for life

avocado.lu

