

HEILE DICH SELBST

Spirituell-Bewusster

REZEPT KATALOG



CONSCIOUS
ASCENSION

DEIN REZEPTKATALOG

Im folgenden Rezeptkatalog findest du eine Zusammenstellung aus dutzenden wohltuenden Rezepten, die auf die natürliche Selbstheilung des Körpers ausgerichtet sind. Alle verwendeten Nahrungsmittel, die du dort findest, stammen direkt aus dem dazugehörigen Lebensmittelkatalog. Die Rezepte sind in die zwei Hauptkategorien Kochkost und Rohkost sowie in deren Unterkategorien wie beispielsweise Suppen, Salate, Säfte oder Müslis eingeteilt. Darüber hinaus findest du zu jedem einzelnen Rezept die entsprechenden Heilungseigenschaften hinsichtlich der „TCM“ (Traditionell Chinesische Medizin). Alle Rezepte sind sorgfältig zusammengestellt worden und dienen in ihrer Gesamtheit dazu, deinen Körper, deine Organe und deine Zellen durch die Jahreszeiten hindurch mit allem zu versorgen, was sie benötigen. Wir empfehlen dir die Rezepte für eine optimale Heilungswirkung sowohl eins zu eins nachzukochen als auch dich von diesen inspirieren zu lassen. Unser Tipp an dich: Richte deine Rezepte wenn möglich immer an die Richtlinien für eine optimale Ernährung aus dem Buch „Heile Dich Selbst Band 2“ aus und halte diese mithilfe der Elemente und Geschmacksrichtungen der TCM in Balance. Ich empfehle dir, dieses Buch zu lesen, um die Hintergründe dieser Ernährung besser zu verstehen.

INHALT

<u>Versprechen an dich selbst</u>	6
<u>Jahreszeiten</u>	7
<u>Achtsamkeit beim Nahrungsprozess</u>	10
<u>Zubereitungsmethoden</u>	14
<u>Rezepte</u>	30

Versprechen an dich selbst

Nutze dieses Versprechen wie ein Gebet, das du regelmäßig sprichst. Es wird seine Wirkung zeigen, garantiert:

„Heute entscheide ich mich dafür, meinen Körper nur noch mit gesundem Essen zu versorgen. Ich gönne mir ab und an einen Leckerbissen. Diesen werde ich jedoch wenn möglich selbst zubereiten. Ich verzichte ab sofort vollständig auf Fleisch, Fisch und tierische Lebensmittelerzeugnisse. Falls es aus irgendeinem Grund doch einmal zu einer Ausnahme kommen sollte, segne ich alle Tiere, die sich für mich geopfert haben. Ich trage ihren Schmerz in meinem Herzen. Obst, Gemüse, Salate, Sprossen, Beeren, Samen, Nüsse, Waldblätter, Kräuter, Wildpflanzen, Hülsenfrüchte und glutenfreie Getreidesorten bilden meine Ernährung. Ich betrachte Essen ab sofort als Energieressource und als heiligen Prozess. Ich werde nicht mehr essen, nur um mich danach emotional besser fühlen zu wollen, nur um ein energetisches Loch stopfen zu wollen oder einfach nur aus Lust und Völlerei. Das darf auf bewusste und gezielte Weise ab und an vorkommen. Ich erlaube mir natürlich Essen und Nahrung auch mit Freude genießen zu dürfen. Wahrliches Glück kommt jedoch von innen und nicht vom Essen, dessen bin ich mir ab sofort bewusst. Ich befreie mich daher jetzt von dieser Abhängigkeit und ich achte nun auf mein Energiesystem. Ich esse in Maßen. Fastenzeiten nutze ich als Regeneration für meinen Körper. Ich esse bewusst, achtsam und bedacht. Ich bin dankbar und demütig gegenüber der Erde, dass ich ihre Energie nutzen darf, um meinen Körper am Leben zu erhalten.“

Jahreszeiten

Einen besonderen Stellenwert innerhalb der 5 Elemente nimmt der chinesische Kalender ein, der anhand der 5 Elemente auch 5 Jahreszeiten kennt und sich im Gegensatz zum gregorianischen Kalender nach den Mondmonaten richtet. Jede Jahreszeit umfasst einen Zeitraum von 72 Tagen (73 Tage). Zwischen diesen Abschnitten liegt die sogenannte „Dojozeit“ mit jeweils 18 Tagen Dauer. In einem Jahr herrscht also jeweils einmal Winter, einmal Frühling, einmal Sommer, einmal Herbst und zwischen diesen 4 Jahreszeiten herrscht einmal die Dojozeit, folglich 4 Dojozeiten pro Jahr.

Die einzelnen Rezepte sind nach Jahreszeiten ausgerichtet. Wenn ein Rezept beispielsweise für den Winter gedacht ist, dann eignet es sich ganz besonders für den Winter und die beiden Dojozeiten, die den Winter umgeben.

Winter

In dieser Jahreszeit müssen wir unseren Körper mit innerer Wärme vor äußerer Kälte schützen. Yangisierende Zubereitungsarten finden sich häufig im Speiseplan, um den schwächeren Yang Teil des Menschen auszugleichen. Gleichzeitig geht ein harter Winter an die Nieren und das Jing. Aus diesem Grund dürfen wir einen moderaten Yin Aufbau nicht vernachlässigen. Rückzug, Ruhe und ausreichend Schlaf stehen in der kalten Jahreszeit im Vordergrund.

Frühling

In dieser Jahreszeit kommen die Energien wieder in Schwung und äußerer Wind kann leicht in unser System eindringen. Daher müssen wir unseren Körper weiterhin wärmen und die angestau- te Trägheit des Winters in Bewegung verwandeln. Gleichzeitig wollen wir unser Körpersystem von Giften, Schlacken und Win- terspeck befreien, um Platz für neue Möglichkeiten zu schaffen. Ein Frühjahrsputz steht an der Tagesordnung.

Sommer

In dieser Jahreszeit hat unser Körpersystem mit äußerer Wärme und Hitze zu kämpfen. Trockenheit kann sich wie ein Lauffeuer ausbreiten und aus diesem Grunde müssen wir für ausreichend Säfte- und Blutbildung sorgen. Yinisierende und kühlende Zube- reitungsmethoden stehen jetzt im Vordergrund. Ganz besonders unser Herz verlangt nach unserer Aufmerksamkeit. Eine leichte Kost wird den sommerlichen Energiefluss in Schwung halten.

Herbst

In dieser Jahreszeit kann unser Energiesystem durch zu viel som- merliche Aktivität ordentlich in Mitleidenschaft gezogen werden. Daher wollen wir unsere Abwehrkräfte stärken und ganz beson- ders unser Lungen Qi aufbauen. Yin und Yang bringen wir durch eine ausgeglichene Ernährung in Balance. Darüber hinaus berei- ten wir unseren Körper auf den bevorstehenden Winter vor, in- dem wir unser Energiesystem mit energiereicher Nahrung auf- rüsten.

Dojozeit

In den Phasen zwischen den Jahreszeiten wollen wir unser Hauptaugenmerk auf die Stärkung unserer Körpermitte legen. Also unseren Magen, unsere Milz und den Darmtrakt. Ein intaktes Verdauungssystem ist ein Schlüssel, um den Qi Fluss in unserem System aufrecht zu erhalten. Süße, wärmende und ausgegliche- ne Nahrungsmittel transformieren mögliche Feuchtigkeit im Kör- pergewebe und tonisieren unsere Mitte.

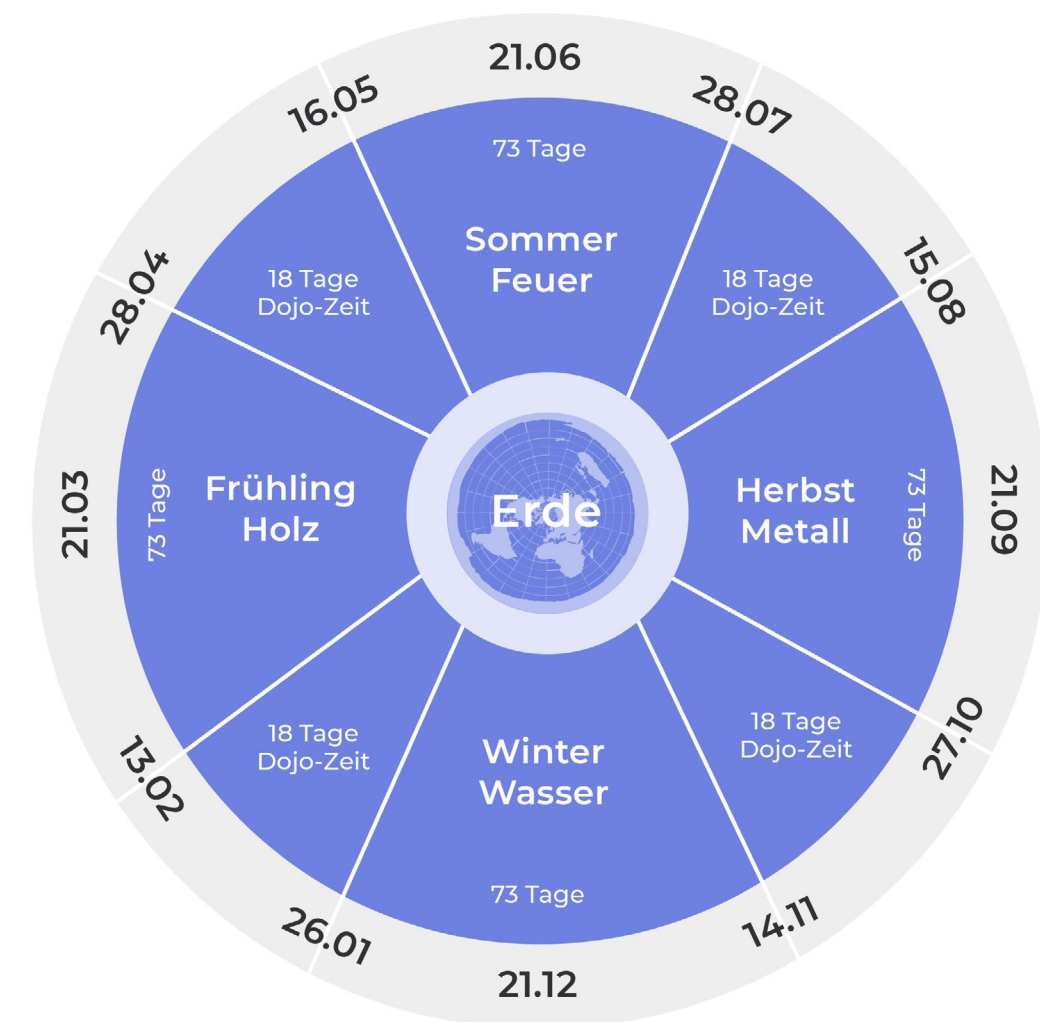


Abbildung: Die 5 Jahreszeiten

Achtsamkeit beim Nahrungsprozess

Was bedeutet es nun also, Achtsamkeit während des Nahrungsprozesses zu kultivieren? Mit dem Nahrungsprozess definiere ich die Zeitspanne vom Moment der ersten Berührung mit einem Nahrungsmittel, bis zu dem Moment wenn dieses Nahrungsmittel sicher in deinem Magen landet. Dann kannst du von mir aus gerne wieder unachtsam sein. Scherz. Nun gut. Also der Moment der Auswahl eines Lebensmittels kann ein achtsamer Moment sein. Du kannst dir verschiedene Paprikas ansehen und genau die, die dich anlacht, herauspicken. Du kannst dir im vornherein bereits ausmalen, welche Lebensmittel du zubereiten möchtest und anschließend wählst du die speziellen Lebensmittel aus, die mit dir resonieren. Noch besser wäre es natürlich, du hast deine Lebensmittel selbst angepflanzt oder angesät. In dieser Situation hast du mit deiner Nahrung ja bereits schon über Wochen oder Monate eine Verbindung hergestellt. Die Lebensmittel stehen mit dir in Kontakt und werden daher ihre heilenden Eigenschaften auf dein individuelles Wohl ausrichten. Der Moment, in dem du die Samen sähst, und der Prozess, während dem du beispielsweise die Gurken mit Wasser versorgst, können sehr behutsam und bewusst sein. Es ist ein ganz besonderer Moment. Es ist ein kleines Wunder. Mache dir das bewusst. Als nächstes kommen wir zum Zubereitungsprozess. Dort könntest du dich voll und ganz auf den Kochvorgang konzentrieren. Keine Ablenkung. Keine Musik. Kein Fernseher. Nur du und die Nahrung. Ein achtsames Schneiden. Ein bewusstes in Szene Setzen. Ein fühlendes Umrühren. Das macht bereits den Unterschied aus, ob ein Gericht sehr gut oder exzellent schmeckt.

Das ist die Zutat der Liebe. Diese Zutat kann nicht erlogen oder vorgespielt werden. Sie muss von Herzen kommen und die Nahrungsmittel spüren das. Dieses Gefühl und diese Achtsamkeit fließen wie eine Zutat automatisch in die Zubereitung mit ein und energetisieren das Essen. Das Essen hat eine ganz andere Energie, wenn sie von einem bewussten und achtsamen Koch serviert wird. Genauso hat sie eine ganz andere Energie, wenn du mit deinem Ehepartner zusammen kochst und dabei streitest. Welten liegen zwischen den Qualitäten dieser beiden Prozesse. Das bedeutet natürlich nicht, dass du das Essen wegschmeißen sollst, wenn es nicht achtsam zubereitet worden ist. Aber diese Achtsamkeit und die Bewusstheit kannst du dir zu Nutze machen, den Prozess der Nahrungsaufnahme zu ehren. Nahrung bedeutet Leben und du kannst diesen Prozess zu einem Ritual gestalten. Weiter geht es „endlich“ mit der Nahrungsaufnahme. An dieser Stelle sei gleich gesagt, die Nahrungsaufnahme beginnt bereits beim Ansähen der Nahrung bzw. beim Kaufen der Nahrung. Lerne den gesamten Prozess zu lieben und genieße jeden Teilaspekt. Nichts ist schlimmer als nun mit dem Essen zu starten und es einfach hinunterzuschlingen. Ich weiß, manche Menschen genießen auch dieses Schlingen. Völlig in Ordnung, wenn das so ist. Aber ich denke, es ist trotzdem besser, die Nahrung mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu spüren. Was ist das bitte für eine Qualität bei der Nahrungsaufnahme. Auch wenn du völlig ausgehungert bist, bist du trotzdem so voller Präsenz, dass du dich vorher noch für dieses wunderbare Essen bedankst und anschließend genießt du es, als ob du noch niemals in deinem Leben gegessen hättest. Du kaust langsam. Du lässt das Essen auf dich wirken. Du erspürst die verschiedenen Zutaten. Vielleicht schließt du deine Augen. Du könntest tief ein und ausatmen. Gebe dich einfach hin und lass dich fallen. Nachdem du alles aufgegessen hast, kannst du noch einmal

nachspüren, was das Essen mit dir gemacht hat. Hat es dir Energie gegeben? Fühlst du dich leicht? Fühlst du dich schwer? Bist du innerlich vergewaltigt worden? Hat es gemundet?

Ich weiß, dass das einfacher gesagt als getan ist. Ich weiß, dass wir auch oft mit anderen Mitmenschen zusammen essen. Ich weiß, dass wir auch gerne einmal etwas während dem Essen anschauen. Aber vielleicht kannst du dich hin und wieder mit dir selbst verabreden und den vollständigen Nahrungsprozess mit dir ganz allein feiern und zelebrieren. Auch wenn es nur einmal in der Woche ist. Sieh es als eine Meditation an. Betrachte es als Achtsamkeitsübung. Zeige Mutter Erde und Gott dem Urschöpfer mit diesem bewussten Vorgang deine Dankbarkeit, deine Liebe und deine Demut. Sie werden sich freuen und dein Körper wird sich auch freuen. Mache dir immer wieder bewusst, dass jedes Mal, wenn du gerade Nahrungsmittel verzehrst, diese zu einem Teil von dir werden. Egal ob du gerade tierische oder pflanzliche Lebensmittel konsumierst, eine andere Art von Lebensform ist gerade mehr oder weniger gewillt gewesen, ihr Leben für dein Leben aufzugeben. Es wirklich ein sehr intimer Prozess. Nimm daher das Essen als keine Selbstverständlichkeit an. Sei wirklich bei jedem Mahl dankbar, dass du Leben darfst. Ich könnte jetzt gefühlt noch ewig so weiter schreiben, aber ich denke, es ist bei dir angekommen, wie du Achtsamkeit in Verbindung mit Ernährung umsetzen kannst und welche fantastische Auswirkung dieser Prozess auf dein Essen und dein Wohlbefinden hat. Im Folgenden möchte ich dir noch eine Liste mit ein paar Tipps an die Hand geben. Betrachte sie als Richtlinien und setze sie mindestens einmal bewusst um und beobachte, was mit dir passiert.

Tipps & Tricks für mehr Achtsamkeit

- Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Auswahl, dem Anpflanzen, der Zubereitung und der Aufnahme von Nahrung
- Hingabe und Dankbarkeit bei der Auswahl, dem Anpflanzen, der Zubereitung und der Aufnahme von Nahrung
- baue eine Verbindung zu deinem Körper auf, in dem du mit ihm sprichst, was er jetzt WIRKLICH benötigt
- ein achtsamer Nahrungsprozess ist eine Form der Energetisierung der Nahrung und lädt dein Essen mit Liebesenergie auf
- wenn du langsam und bewusst isst, benötigt dein Körper auch keine riesigen Mengen an Nahrung
- zermahle die Nahrung bewusst und kaue etwa 30 bis 50 Male. Flüssige Nahrung kann man für ein paar Sekunden einspeicheln
- achte darauf, dich nicht zu überessen. Es reicht vollkommen aus den Magen zu 80% zu füllen
- deine Nahrung und dein Wasser nehmen deine Gedanken und Gefühle auf. Achte daher auf einen ausgeglichenen Seinszustand während des Nahrungsprozesses
- sprich ein Dankbarkeitsgebet vor dem Essen
- Essen ist Energie und mit dieser Energie versorgst du deinen Körper. Achte daher auf reine, lebendige und hochwertige Energie
- alles ist miteinander verbunden. Dein Körper interagiert also mit der Erde und mit der Nahrung, bevor du sie überhaupt zu dir nimmst

Zubereitungsmethoden:

Jede Kochmethode hat durch ihre spezielle thermische Wirkung einen unterschiedlichen Effekt auf die Nahrungsmittel und dieser Effekt ist im Normalfall stärker als die thermische Eigenschaft des Nahrungsmittels. Wenn du also beispielsweise ausschließlich Tomaten zu einer heißen Tomatensoße verarbeitest, wird die Thermik dieser Soße bzw. Suppe mindestens warm sein, obwohl die Tomaten einen thermisch kalten Effekt auf unseren Körper haben. Allerdings wird diese Tomatensuppe kühler wirken als beispielsweise eine Karottensuppe, weil Karotten eine warme Grundthermik besitzen. Behalte dir das immer im Hinterkopf. Folgende Zubereitungsarten werden in diesem Kurs unterschieden:

Yinisierung

(Zubereitung mit befeuchtender
oder abkühlender Wirkung)

Die nachstehenden Zubereitungsmethoden verstärken die ausgleichende oder abkühlende Wirkung eines Nahrungsmittels. So können ursprünglich warme oder heiße Nahrungsmittel abgekühlt werden. Yinisierende Zubereitungsarten gleichen Trockenheit aus und dienen dem Säfteaufbau. Sie pflegen die Körpersäfte und können das Blut aufbauen. Besonders günstig im Frühling, Sommer und Herbst.

Kochen:

Einen Topf mit passendem Deckel vorbereiten und auf Betriebstemperatur erhitzen. Bei Bedarf jetzt das passende Fett bzw. Öl in den Topf geben. Im Normalfall Kokosfett. In Ausnahmefällen ist Olivenöl auch in Ordnung, dann jedoch penibel darauf achten, dass auf niedriger Hitze gebraten wird. Es muss um jeden Preis vermieden werden, dass das geschmolzene Öl nicht zum Rauchen beginnt. Nachdem das Fett bzw. Öl ebenfalls die entsprechende Brattemperatur erreicht hat, kannst du die Nahrungsmittel bzw. die vorbereitete Lebensmittelmischung in den Topf geben. Nach einer kurzen und leichten Bratzeit die entsprechende Flüssigkeit in den Topf füllen und mit geschlossenem Deckel mit moderater Hitze kochen.

Dämpfen:

Möglichkeit 1: Dampfsieb

Einen Topf mit passendem Deckel zu etwa einem Viertel mit Wasser füllen. Ein möglichst genau passendes Sieb auf den Topf setzen und das Gargut in das Sieb platzieren. Anschließend zugedeckt über dem kochenden Wasser dämpfen.

Möglichkeit 2: Dampfzugabe

Einen Topf mit passendem Deckel mit einem Hauch Wasser füllen, sodass der Topfboden zu etwa 1 Zentimeter in der Höhe gefüllt ist. Jetzt das Gargut hineinplatzieren und bei geschlossenem Deckel für ein paar Minuten köcheln lassen. Anschließend Herdplatte ausstellen und im Dampf garen lassen.

Köcheln:

Einen Topf mit passendem Deckel vorbereiten und auf Betriebstemperatur erhitzen. Bei Bedarf jetzt das passende Fett bzw. Öl in den Topf geben. Im Normalfall Kokosfett. In Ausnahmefällen ist Olivenöl auch in Ordnung, dann jedoch penibel darauf achten, dass auf niedriger Hitze gebraten wird. Es muss um jeden Preis vermieden werden, dass das geschmolzene Öl nicht zum Rauchen beginnt. Nachdem das Fett bzw. Öl ebenfalls die entsprechende Brattemperatur erreicht hat, kannst du die Nahrungsmittel bzw. vorbereitete Lebensmittelmischung in den Topf geben. Nach einer kurzen und leichten Bratzeit die entsprechende Flüssigkeit in den Topf füllen und mit geschlossenem Deckel auf niedriger Hitze köcheln lassen.

Einweichen:

Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Mungbohnen oder Azukibohnen müssen vor dem Kochen für 24 Stunden in Quellwasser eingeweicht werden, damit die Kochzeit verringert wird und gleichzeitig belastende Schleimstoffe entfernt werden. Auf wie lange sich die Einweichzeit beläuft, steht bei den einzelnen Gerichten im jeweiligen Rezept mit dabei. Was oft vergessen wird, ist, dass Nüsse und Samen ebenfalls vor dem Verzehr in Quellwasser eingeweicht werden sollten, damit sie zum einen besser verdaut und resorbiert und zum anderen von schädlichen Schleimstoffen befreit werden können. Danach werden die Nüsse und Samen noch einmal durchgespült und sind bereit zum Verzehren oder Weiterverarbeiten. Wie lange sie eingeweicht werden sollten, findest du wieder bei den Rezepten. Im Normalfall mindestens 30 Minuten, aber optimalerweise eher 6 Stunden.

Sprossenzucht & -keimung:

Zum Keimen von Sprossen benötigst du ein Keimglas z.B mit schraubbarem Sieb und eine Auffangschale für die Bewässerungsflüssigkeit. Jetzt kannst du das Keimglas zu etwa 1/4 mit Wasser und mit ein bis drei Esslöffel der entsprechenden Samen befüllen. Lasse nun das Glas lichtgeschützt für ein paar Stunden stehen, am besten über Nacht. Die Dauer ist von der Keim Saat abhängig. Anschließend kannst du die Samen ausspülen und mit dem Sieb nach unten in die vorgesehene Vorrichtung stellen. Gib der Saat ein paar Tage bis sie vollständig gekeimt ist und stelle sicher, dass du sie mindestens 2 mal täglich mit reinem, frischem und kaltem Wasser spülst. Am besten morgens und abends. Danach sind die Sprossen für ein paar Tage in einem Kühlfach oder einem Kühlraum haltbar.

Yangisierung

(Zubereitung mit trocknender
oder wärmender Wirkung)

Will man die wärmende Wirkung eines Nahrungsmittels unterstützen oder ein erfrischendes Temperaturverhalten abschwächen, kann man dies über yangisierende Kochmethoden erreichen. Die Speisen erhalten dadurch einen wärmenden Charakter und haben oft auch eine trocknende Wirkung. Dieser Aspekt gilt vor allem für Gewürze. Sie unterstützen das Yang und mit Bedacht auch das Qi. Besonders geeignet für Herbst und Winter.

Braten:

Bevorzugt eine Edelstahl- oder Gußeisenpfanne verwenden und diese zunächst einmal auf die gewünschte Temperatur erhitzen. Jetzt das passende Fett bzw. Öl in die Pfanne geben. Im Normalfall Kokosfett. In Ausnahmefällen ist Olivenöl auch in Ordnung, dann jedoch penibel darauf achten, dass auf niedriger Hitze gebraten wird. Es muss um jeden Preis vermieden werden, dass das geschmolzene Öl nicht zum Rauchen beginnt. Aus diesem Grund je weniger Hitze desto gesünder für dich. Nachdem das Fett bzw. Öl ebenfalls die entsprechende Brattemperatur erreicht hat, kannst du die Nahrungsmittel bzw. vorbereite Lebensmittel-mischung in die Pfanne geben.

Backen:

Möglichkeit 1: Backofen

Eine Backofentemperatur von etwa 170 bis 200°C mit Ober- und Unterhitze oder Umluft einstellen und für ein paar Minuten vorheizen lassen. Die Backtemperatur ist rezeptabhängig und wird in der Rezeptbeschreibung angegeben. Wenn nötig Backpapier oder eine Backform verwenden und die Nahrungsmittel oder die vorbereite Lebensmittelmischung in Ruhe backen lassen. Falls die Nahrung oder die Backform eingefettet werden muss, dann wird ausschließlich Kokosfett verwendet.

Möglichkeit 2: Heißluftfritteuse

Die Heißluftfritteuse auf das entsprechende Programm einstellen und die Nahrungsmittel oder die vorbereitete Lebensmittelmischung in der Fritteuse gleichmäßig auslegen. Bei Bedarf die Form oder die Nahrung ausschließlich mit Kokosfett einfetten und in aller Ruhe durch die Heißluft backen bzw. frittieren.

Dörren:

Möglichkeit 1: Trocknen an der Luft

Lege die Nahrungsmittel in eine Dörrumgebung mit guter Luftzirkulation und niedriger Luftfeuchtigkeit. Verwende dazu ein Trockensieb oder eine Dörrschnur, an der die Lebensmittel aufgehängt werden können. Diese Prozedur kann mehrere Tage in Anspruch nehmen.

Möglichkeit 2: Trocknen im Backofen

Bereite Backpapier oder ein Backblech vor, das du in den Ofen schieben kannst. Du kannst gerne mit mehreren Backschichten im Ofen arbeiten. Lege die Lebensmittel sorgfältig mit möglichst keinen Überlappungen auf. Wähle die Umluftfunktion und stelle sicher, dass die Temperatur nicht über 40°C (Rohkostzubereitung) beträgt. Diese Prozedur kann mehrere Stunden bis ein paar Tage in Anspruch nehmen.

Möglichkeit 3: Trocknen mit dem Dörrgerät

Bereite das Dörrgerät bzw. den Dörrautomaten vor und ordne die Lebensmittel sorgfältig und ohne Überlappungen an. Das Dörren kann jetzt beginnen. Diese Prozedur kann mehrere Stunden bis ein paar Tage in Anspruch nehmen.

Sind die Lebensmittel knusprig oder noch leicht elastisch, sollten sie in der Regel fertig sein. Lagere die gedörrte Nahrung kühl und dunkel in einer gut isolierten Frischhaltebox, sodass sie keine Feuchtigkeit aufnehmen können.

Milch & Brot

Pflanzenmilchherstellung:

Reismilch

Weiche 1/2 Tasse weißen Basmatireis oder Yasminreis über Nacht in Quellwasser ein. Spüle ihn nun am nächsten Tag noch einmal mit Wasser durch. Kippe den Reis anschließend mit 1 Liter Quellwasser in den Mixer und lasse den Mixer für etwa ein bis zwei Minuten laufen. Gieße den Inhalt des Mixers durch einen Nussmilchbeutel oder etwas dergleichen in ein großes Gefäß. Presse den Nussmilchbeutel sorgfältig aus, sodass nur noch eine Masse an Reisstärke übrig bleibt. Dieses Reisstärke kannst du beispielsweise für eine vegane Sahnesoße verwenden. Fülle danach dieses große Gefäß, in der sich die Reismilch befindet, mit weiterem Quellwasser auf, sodass sich insgesamt etwa 2 bis 3 Liter Reismilch ergeben. Schließlich kannst du die Reismilch mit Honig, Yaconsirup, Ahornsirup, Sangomeereskorallenpulver, Vanille oder Salz nach deinem Belieben würzen. Für etwa 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Hafermilch

Spüle eine 1/2 Tasse grobe Haferflocken mit Quellwasser durch und lasse sie zusammen mit 1 Liter Quellwasser im Mixer für ein bis zwei Minuten mixen. Gieße den Inhalt des Mixers durch einen Nussmilchbeutel oder etwas dergleichen in ein großes Gefäß. Presse den Nussmilchbeutel sorgfältig aus, sodass nur noch eine Masse an Haferstärke übrig bleibt. Dieses Haferstärke kannst

du beispielsweise für eine vegane Sahnesoße verwenden. Fülle danach dieses große Gefäß, in der sich die Hafermilch befindet, mit weiterem Quellwasser auf, sodass sich insgesamt etwa 2 bis 3 Liter Hafermilch ergeben. Schließlich kannst du die Hafermilch mit Honig, Yaconsirup, Ahornsirup, Sangomeereskorallenpulver, Vanille oder Salz nach deinem Belieben würzen. Für etwa 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Hafermilch Kurzversion

250ml Quellwasser zusammen mit einer Handvoll grober Haferflocken, einer Prise Salz und 1 EL Ahornsirup in den Mixer geben und für 1 bis 2 Minuten mixen. **Fertig.**

Kokosmilch Kurzversion

Anstatt aus dem Kokosnussfleisch Kokosmilch herzustellen, kannst du auch eine hochwertige Kokosmilch z.B. aus der Dose kaufen. Die Kokosmilch in der Dose flüssig werden lassen. Im Sommer passiert das automatisch, im Winter müsste man die Dose auf einem Herd anwärmen. 130 ml Kokosmilch mit zusätzlichen 170 ml Quellwasser verdünnen. Bei Bedarf würzen. **Fertig.**

Brotherstellung:

Buchweizenbrot

Zutaten:

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| - Buchweizenmehl (500g) | - Natron (15g) |
| - Chiasamen (6TL) | - Kümmel (1TL) |
| - Haferflocken (50g) | - Salz (1Prise) |
| - Sonnenblumenkerne (50g) | - Quellwasser (400ml) |
| - Flohsamenschalen (15g) | - Sesam (5 Prisen) |
| - Walnüsse (25g) [gehackt] | - Kokosfett (3EL) |

1. Gib alle Zutaten für das Brot außer Kokosfett und Sesam in eine Schüssel und gieße das Wasser hinein. Lass nun das Ganze für etwa 15 Minuten quellen.
2. Knete den Teig anschließend kurz durch und gib den weichen Teig in eine mit Kokosfett ausgestrichene Kastenform. Dort kannst du dann den Sesam über das Brot streuen. Du kannst allerdings auch ein paar Brötchen formen.
3. Schieb die Kastenform in den Ofen und lass das Brot so für etwa 50 Minuten bei 180° Celsius mit Deckel backen, danach für weitere 20 Minuten ohne Deckel.
4. Vor dem Anschneiden das Brot bitte abkühlen lassen. **Fertig.**

Haferbrot

Zutaten:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| - Haferflocken (300g) | - Kürbiskerne (20g) |
| - Sonnenblumenkerne (50g) | - Flohsamenschalen (15g) |
| - Sesam (30g) | - Salz (1Prise) |
| - Hanfsamen (40g) [geschält] | - Quellwasser (400ml) |
| - Leinsamen (50g) [geschrotet] | |

1. Gib alle Zutaten für das Brot in eine Schüssel und gieße das Wasser hinein. Lass nun das Ganze für etwa 15 Minuten quellen.
2. Knete den Teig anschließend kurz durch und forme eine Brotform deiner Wahl. Du kannst auch mehrere Brötchen daraus zaubern.
3. Lege nun das Brot auf ein mit Backpapier vorbereitetes Blech, schieb es in den Ofen und lass es für etwa 60 Minuten bei 180° Celsius backen.
4. Danach das Brot vor dem Anschneiden bitte abkühlen lassen. **Fertig.**

Saatenbrot

Zutaten:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| - Haferflocken (100g) | - Flohsamenschalen (20g) |
| - Sonnenblumenkerne (100g) | - Salz (2Prisen) |
| - Leinsamen (50g) [geschrotet] | - Natron (10g) |
| - Chiasamen (50g) | - Olivenöl (2EL) |
| - Mohnsamen (50g) | - Apfelessig (1EL) |
| - Mandeln (50g) [gemahlen] | - Quellwasser (250ml) |
| - Walnüsse (20g) [gehackt] | - Kokosfett (3EL) |

1. Gib alle Zutaten für das Brot außer Kokosfett in eine Schüssel und gieße das Wasser hinein.
2. Knete den Teig kurz durch und gib diesen danach in eine mit Kokosfett ausgestrichene Kastenform.
3. Dort lässt du den Teig für mindestens 30 Minuten besser 6 Stunden quellen.
4. Lege nun die Form auf ein Gitter, schieb es in den Ofen und lass es für etwa 60 Minuten bei 180° Celsius ohne Deckel backen.
5. Das Brot vor dem Anschneiden bitte abkühlen lassen.
Fertig.

Rohkostbrot

Zutaten:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| - Buchweizen (200g) [gekeimt] | - getrocknete Feigen (30g) |
| - Haferflocken (100g) [gekeimt] | - Flohsamenschalen (20g) |
| - Sonnenblumenkerne (100g) [gekeimt] | - Salz (3Prisen) |
| | - Kokosfett (3EL) |
| - Leinsamen (30g) [geschrotet] | - Quellwasser (300ml) |
| - Chiasamen (30g) [gekeimt] | |

1. Lasse Buchweizen, Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Chiasamen separat in Quellwasser für 1-2 Tage ankeimen.
2. Hacke die Feigen in kleine Stücke, lasse das Kokosfett in einem Wasserbad flüssig werden und gib die Sonnenblumenkerne kurz in den Mixer.
3. Vermische nun alle Zutaten zusammen mit dem Wasser in einer Schüssel. Lasse das Ganze für etwa 15 Min ziehen.
4. Forme ein Brot deiner Wahl, gerne auch ein paar Brötchen. Gebe diese schließlich in einen Dörrautomaten bei 45° Celsius für etwa 24 Stunden. Du kannst das Brot auch in der heißen prallen Sonne trocknen lassen. **Fertig.**

Pita & Naan (glutenfrei)

Zutaten für 5-7 Stück:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| - Glutenfreie Mehlmischung (200g) | - Salz (2g) |
| - Gemahlene Hirse (50g) | - Trockenhefe (2g) |
| - Flohsamenschalen (15g) | - Kümmelpulver (1/2TL) |
| - Quellwasser (150-200ml) | - Korianderpulver (1/2TL) |
| - Olivenöl (1EL) | - Kurkumapulver (1/2TL) |
| | - Kräuter (1EL) |

1. Du brauchst 250g glutenfreies Mehl. Ich nutze dafür gerne 200g von solch einer glutenfreien Mehlmischung (z.B. Reis mehl, Hirsemehl, Quinoamehl, Maismehl, Maisstärke, Johannesbrotkernmehl, Guarkenmehl) + 50g gemahlene Hirse aus dem Mixer.
2. Vermenge nun das gesamte Mehl in einer Schüssel mit allen Zutaten und warmem Quellwasser. Die Menge des Quellwassers kann je nach Mischung variieren. Sei hier vorsichtig.
3. Knete den Teig solange bis seine Konsistenz der einer Knetmasse entspricht. Falls er zu klebrig sein sollte, hilft etwas Mehl und/oder Olivenöl.
4. Lasse den Teig nun in einer Schüssel, die mit einem feuchten Tuch abgedeckt wird, für mindestens 30 Min ruhen. Gerne auch über Nacht im Kühlschrank.
5. Kreiere 5-7 Teigbällchen und forme aus ihnen runde Fladen.
6. Brate sie anschließend in einer Pfanne (mit Kokosfett) für etwa 3 Min heraus. **Fertig.**

Pita & Naan

Zutaten für 8-10 Stück:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| - Urdinkelmehl (500g) | - Trockenhefe (2g) |
| - Quellwasser (240ml) | - Kokosjoghurt (50g) optional |
| - Salz (5g) | für 25ml weniger Wasser |
| - Olivenöl (2EL) | |

1. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel und knete solange bis ein glatter Teig entsteht. Nutze warmes Quellwasser.
2. Lasse den Teig nun in einer Schüssel, die mit einem feuchten Tuch abgedeckt wird, für mindestens 30 Min ruhen. Gerne auch über Nacht im Kühlschrank.
3. Kreiere 8-10 Teigbällchen und forme aus ihnen runde Fladen.
4. Brate sie anschließend in einer Pfanne (mit Kokosfett) für etwa 3 Min heraus. **Fertig.**

Tortillas

Zutaten für 4 Stück:

- Quellwasser (200ml) (heiß)
- Urmaisgries (200g) oder Urmaisgrieß (80g) + Urdikelmehl (120g)
- Olivenöl (1EL)
- Salz (1TL)

1. Es gibt spezielles Maismehl für Tortillas, ein Urmaismehl habe ich bisher noch nicht am Markt gefunden. Jedoch einen Urmaisgrieß, den du vorher im Mixer zu grobem Urmaismehl verarbeiten kannst.
2. Vermenge nun das gesamte Mehl in einer Schüssel mit allen Zutaten und heißem Quellwasser. Lasse den Teig für 3 Min ruhen.
3. Knete den Teig solange bis seine Konsistenz der einer Knetmasse entspricht. Falls er zu klebrig sein sollte, hilft etwas Mehl und/oder Olivenöl.
4. Lasse den Teig nun in einer Schüssel, die mit einem feuchten Tuch abgedeckt wird, für mindestens 30 Min ruhen. Gerne auch über Nacht im Kühlschrank.
5. Kreiere 4 Teigbällchen und presse aus ihnen mit einem Brett/Pfanne/Topf dünne und runde Fladen.
6. Brate sie anschließend in einer Pfanne (mit Kokosfett) für etwa 3 Min heraus. **Fertig.**

Brötchen & Buns

Zutaten für 8-10 Stück:

- Urdinkelmehl (500g)
- Quellwasser (240ml)
- Salz (5g)
- Olivenöl (1EL)
- Trockenhefe (3g)

1. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel und knete solange bis ein glatter Teig entsteht. Nutze warmes Quellwasser.
2. Lasse den Teig nun in einer Schüssel, die mit einem feuchten Tuch abgedeckt wird, für mindestens 30 Min ruhen. Gerne auch über Nacht im Kühlschrank.
3. Heize den Ofen auf 200°C mit Umluft vor und stelle eine kleine Schale Wasser hinein.
4. Kreiere zwischenzeitlich 8-10 Teigbällchen und forme aus ihnen Brötchen.
5. Backe die Brötchen im Ofen für etwa 15 bis 20 Min. **Fertig.**

REZEPTE:

Suppen

Pho Suppe | **36**

Spargel Suppe | **38**

Miso Suppe | **40**

Gemüse Suppe | **42**

Kürbis Suppe | **44**

Linsen Suppe | **46**

Borschtsch | **48**

Congee | **50**

Porridges

Apfel-Bananen Kompott | **52**

Hafer-Orangen-Beeren
Porridge | **54**

Hirse-Papaya-Beeren
Porridge | **56**

Hafer-Birnen-Beeren
Porridge | **58**

Hirse-Orangen-Beeren
Porridge | **60**

Pflaumen-Zwetschken
Kompott | **62**

Umaisbrei mit Pflaume-
Blaubeere | **64**

Hafer-Zwetschken-Beeren
Porridge | **66**

Pflanzenmilchreis mit
Früchten | **68**

Hirse-Trauben-Beeren
Porridge | **70**

Aprikosen-Pflaumen
Kompott | **72**

Hafer-Bananen Porridge | **74**

Urmaisbrei mit
Mandarine | **76**

Hirse-Apfel-Birnen
Porridge | **78**

Apfel Kompott | **80**

Currys & Eintöpfe

Bohneneintopf | **82**

Grünes Curry | **84**

Pak Dal | **86**

Mango-Limetten Korma | **88**

World Curry | **90**

Indischer Gemüsetopf | **92**

Bengalisch Dal | **94**

Alu Gobhi | **96**

Channa Dal | **98**

Channa Masala | **100**

Chili Sin Carne | **102**

Kokos-Peanut Curry | **104**

Bowls

Glutenfreie Pasta mit grünem
Pesto und Krautsalat | **106**

Mitteuropäische
Frühlingsschale | **108**

Tomatenrisotto mit
grünem Gemüse | **110**

Sellerieschnitzel
mit Kartoffelfritten | **112**

Süßkartoffelpüree mit
gebratenem Pilz-Spargel | **114**

Spargel mit Nusssoße und
Süßkartoffelbrei | **116**

Pad Thai | **118**

Buchweizennudeln
mit Selleriepesto | **120**

Glutenfreie Pasta
in Paprika-Birnensoße | **122**

Orientalische
Sommerschale | **124**

Glutenfreie Pasta
in cremiger Pilzsoße | **126**

Buchweizen-Spaghetti
Linsenbolognese | **128**

Wurzelgemüsefritten
mit Avocadopakoras
und grünem Dip | **130**

Asiatischer Gemüsewok | **132**

Griechische Herbstschale | **134**

Risotto mit Krautsalat | **136**

Deutsche Winterschale | **138**

Buchweizen-Spaghetti
Aglio Olio | **140**

Salats & Sandwiches

Pyros Pita | **142**

Maki Salat | **144**

Reisnudelsalat | **146**

Toskana-Sprossen
Sandwich | **148**

Buchweizen-Quinoa
Salat | **150**

Mediterranes Sandwich | **152**

Obstsalat mit
Kokosjoghurt | **154**

Linsensalat | **156**

Summer Rolls | **158**

Tortillas Salat | **160**

Sellerieschnitzel
Sandwich | **162**

Mushroom Sandwich | **164**

Bohnensalat | **166**

Kartoffelsalat | **168**

Rote Bete Sandwich | **170**

Sweets

Schmarrn mit
heißen Beeren | **172**

Frozen Fruit Bowl | **174**

Koffeinfreier Eiskaffee | **176**

Bananenkuchen | **178**

Süßkartoffelbrownie | **180**

Haferkekse | **182**

Nussecken | **184**

Maracuja Cheesecake | **186**

Maismohnkuchen | **188**

Raw Müsli

Hafer-Apfel-Beeren Müsli | **190**

Buchweizen-Kiwi-
Bananen Müsli | **192**

Melonen-Apfel-Beeren
Müsli | **194**

Bananen-Erdbeer-Orangen
Smüsli | **196**

Kirschen-Kiwi-Nektarinen
Smüsli | **198**

Hafer-Birnen-Beeren
Müsli | **200**

Buchweizen-Pflaumen-
Aprikosen Müsli | **202**

Pfirsich-Zwetschken-Beeren
Müsli | **204**

Mango-Himbeeren-
Nektarinen Smüsli | **206**

Hafer-Pfirsich-Beeren
Müsli | **208**

Buchweizen-Zwetschken-
Orangen Müsli | **210**

Mango-Melonen-Granatapfel
Müsli | **212**

Orangen-Bananen-Apfel
Smüsli | **214**

Hafer-Birnen-Trauben
Müsli | **216**

Raw Bite Müsli | **218**

Banane-Apfel-Trockenfrüchte
Müsli | **220**

Raw Salats

Qi-Energie Salat | **222**

Grüne Noriblätterrollen | **224**

Gemischter Sprossensalat
mit Rohkostbrot | **226**

Gurkensalat mit
Rohkostbrot | **228**

Tropischer Obstteller | **230**

Waldsalat | **232**

Kräutersalat mit
Rohkostbrot | **234**

Radieschensalat | **236**

Arabischer Salat
mit Rohkostbrot | **238**

Europäische
Fruchtschale | **240**

Samen-Nuss Salat | **242**

Afrikanische Obstplatte | **244**

Sprossen-Kraut Salat
mit Rohkostbrot | **246**

Grünkohlsalat | **248**

Rote Bete-Birnen Salat | **250**

Rote Bete-Kokos Salat | **252**

Juices

Aloe Vera-Orangen Saft | **254**

Gerstengras-Moringa
Saft | **256**

Grüne Milch | **258**

Regenerationssaft | **260**

Zitronen-Limetten
Wasser | **262**

Goldene Milch | **264**

Grüner Saft | **266**

Grüner Blatt Saft | **268**

Yin Saft | **270**

Selleriesaft | **272**

Reinigungssaft | **274**

Melonen Saft | **276**

Wintermelonen Saft | **278**

Smoothies

Bunter Smoothie | **280**

Wald-Smoothie | **282**

Bananen-Nuss Shake | **284**

Grüner Smoothie | **286**

Entgiftungssmoothie | **288**

Roter Smoothie | **290**

Beeren Smoothie | **292**

Recovery Smoothie | **294**

Mango Smoothie | **296**

Ananas-Granatapfel
Smoothie | **298**

Indischer Grüner
Smoothie | **300**

Goji-Kokos Smoothie | **302**

Blueberry Shake | **304**

Raw-Bites

Energiekugeln | **306**

Mohnschnitten | **308**

Nuss Eiscreme | **310**

Blaubeerkuchen | **312**

Zwetschken-Streusel
Kuchen | **314**

Persische Muffins | **316**

Kaki Pudding | **318**

Fruchtschnitten | **320**

Birnenkuchen | **322**

Schoko-Erdnussriegel | **324**

Rohkostschokolade | **326**





Pho Suppe:

Suppe:

- Kokosfett (2EL)
- Ingwer (10g)
- Zimt (1/2TL)
- Nelke (1/5TL)
- Knoblauchzehen (3)
- Zwiebel (2)
- Pfeffer (3/4TL)
- Quellwasser (Kochen)
- Gemüsebrühe (2EL)
- Tamarisoße (2EL)
- Brokkoli (1)
- Karotten (2)
- Kohlrabi (1)
- Lauch (1)
- Morcheln (10g)

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Champignons/
Shitaake/Kräuter-
seitlinge (200-300g)
- Estragon (1EL)

Nudeln:

- Reisnudeln (200g)
- Quellwasser (Kochen)

Garnierung:

- Limette (1)
- Koriander (20g)



Frühling

Thermik:

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung
Qi Stärkung
Erwärmung
Stagnationslösung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 45 Minuten



5 Portionen

1. Einen großen Topf erhitzen und anschließend das Kokosfett eingießen. Danach Zwiebeln, Knoblauchzehen, Ingwer, Zimt, Nelken und Pfeffer kurz anbraten.
2. Anschließend den Topf zu 3/4 mit Quellwasser füllen und die Gemüsebrühe und Tamarisoße hinzugeben. Aufkochen lassen und danach für etwa 20-30 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Morcheln einweichen lassen. Die anderen Pilze mit dem Estragon und reichlich Olivenöl sanft anbraten.
4. Nachdem die Köchelzeit des großen Topfes vorbei ist, die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer etc. aus der Brühe entfernen und das restliche Gemüse für etwa 10 Minuten im Wasser köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit dürfen die Reisnudeln gekocht werden.
6. Zu guter Letzt werden die angebratenen Pilze in den Kochtopf gegeben und mit Limette und frischen Koriander garniert. **Fertig.**

Spargel Suppe:

Suppe:

- Kokosfett (1EL)
- Zwiebel (1)
- Knoblauchzehen (2)
- Sonnenblumenkerne (2EL)
- Bockshornklee (2TL)
- Thymian (1EL)
- Spargel (600g)
- Quellwasser
- Gemüsebrühe (1EL)

Garnierung:

- frischer Schnittlauch (3g)
- frische Petersilie (3g)
- Löwenzahn (4Blätter)
- Gänseblümchen (1Handvoll)



Frühling

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Blutbildung

Schleimlösung

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



4 Portionen

1. Spargel, Zwiebeln und Knoblauchzehen in grobe Stücke schneiden.
2. Einen mittleren Topf mit Kokosfett erhitzen und danach Zwiebeln, Knoblauch und Sonnenblumenkerne anschwitzen.
3. Nun Bockshornklee, Thymian und Spargel dazugeben und leicht anbraten.
4. Den Topf zu 3/4 mit Quellwasser auffüllen, die Gemüsebrühe dazugeben und für 5 Min aufkochen lassen. Danach für etwa 20-30 Min köcheln lassen.
5. Die Suppe mit einem Pürrierstab fein pürieren.
6. Mit Schnittlauch, Petersilie, Gänseblümchen und/oder Löwenzahn garnieren. **Fertig.**





Miso Suppe:

Topfgekocht:

- Quellwasser
- Gemüsebrühe (1EL)
- zerkleinerte Noriblätter (1EL)
- Tamarisoße (2EL)
- Yaconsirup (1EL)
- Apfelessig/Reisessig (2EL)
- Reismilch (4EL)
- Sesammus(2EL)
- Zitronengras (2TL)
- Kurkuma (1TL)
- Wakame (50g) [optional]
- Misopaste (1EL) [optional]

Pfannengebraten:

- Kokosfett (1EL)
- Ingwer (3g)
- Shitaake oder Kräuterseitlinge (60g)
- Frühlingszwiebeln (4)
- Lauch (1)
- Mungbohnenprossen (60g)
- Petersilie (3TL)
- Estragon (2TL)

Garnierung:

- frischer Schnittlauch (10g)



Sommer

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Stagnationslösung
Feuchtigkeits-
transformation
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



5 Portionen

1. Pilze, Frühlingszwiebeln, Lauch, Ingwer und Mungbohnenprossen in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Optional die Wakamealgen in Quellwasser für mindestens 10 Min einweichen und danach gut abtropfen lassen.
3. Einen mittleren Topf erwärmen und zur Hälfte mit Quellwasser, Gemüsebrühe, Noriblättern, Tamarisoße, Yaconsirup, Apfelessig, Reismilch, Sesammus, Zitronengras und Kurkuma füllen. Optional die Misopaste und Wakamealgen dazugeben.
4. 5 Min aufkochen und anschließend für etwa 20 - 30 Min auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit eine Pfanne auf mittlerer Wärme erhitzen und geriebenen Ingwer, Pilze und das restliche Gemüse mit Kokosfett für etwa 15 Min leicht anbraten. Petersilie und Estragon dazu.
6. Wenn das Gemüse fertig ist, die Brühe mit einem Pürierstab ordentlich pürieren und den frischen Schnittlauch dazugeben.
7. Schließlich die Brühe in eine Schüssel gießen und mit dem Angebratenem garnieren. **Fertig.**

Gemüse Suppe:

Topfgekocht:

- Kokosfett (1EL)
- Zwiebel (1)
- Sonnenblumenkerne (2EL)
- Sesam (1EL)
- Pfeffer (1/2TL)
- Lorbeerblätter (2)
- Kartoffeln (3)
- Karotten (2)
- Kohlrabi (1)
- Brokkoli (1)
- Fenchel (1)
- Quellwasser (Kochen)

- Gemüsebrühe (2EL)

- Petersilie (2TL)

- Dill (2TL)

- Estragon (2TL)

Garnierung:

- frischer Koriander (5g)



Sommer

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



5 Portionen

1. Zwiebel, Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi, Brokkoli und Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Einen großen Topf mit Kokosfett auf mittlerer Stufe erwärmen und danach Zwiebeln, Sesam und Sonnenblumenkerne anschwitzen.
3. Anschließend Pfeffer, Lorbeerblätter und das restliche Gemüse für etwa 1 Minute mitanbraten.
4. Nun den Topf bis zum 3/4 mit Quellwasser füllen, die Gemüsebrühe und die getrockneten Kräuter hinzugeben.
5. Die Brühe für 5 Min aufkochen lassen und auf mittlerer Hitze für etwa 20-30 Min köcheln lassen.
6. Mit dem frischen Koriander zum Schluss garnieren und **fertig**.





Kürbis Suppe:

Suppe:

- Kokosfett (1EL)
- Sonnenblumenkerne (2EL)
- Kürbiskerne (2EL)
- Kurkuma (4TL)
- Paprikapulver (2TL)
- Frühlingszwiebeln (2)
- Kürbis (1)
- Karotten (4)
- Quellwasser (Kochen)
- Gemüsebrühe (1EL)
- Dill (1EL)
- Petersilie (1EL)

Garnierung:

- Kürbiskernöl
- Alfalfa-Sprossen (2Handvoll)



Herbst

Thermik:

Wärmend 🔥
Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung
Qi Stärkung
Erwärmung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



4 Portionen

1. Kürbis, Frühlingszwiebeln und Karotten in grobe Stücke schneiden.
2. Einen mittleren Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne kurz anschwitzen.
3. Anschließend Kurkuma, Paprikapulver, Petersilie und Dill dazu. Danach Kürbis und Karotten leicht anbraten.
4. Den Topf zu 3/4 mit Quellwasser füllen und Gemüsebrühe dazu.
5. 5 Min aufkochen lassen und für etwa 20-30 Min köcheln. Danach mit einem Pürierstab ordentlich pürieren.
6. Zu guter Letzt mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren. **Fertig.**

Linsen Suppe:

Suppe:

- Kokosfett (3EL)
- Zwiebel (2)
- Ingwer 3g
- Pfeffer (1/2TL)
- Kurkuma (3/4EL)
- Garam Masala (1 1/2EL)
- Salz (1/4EL)
- Kreuzkümmel (1EL)
- Oregano (1EL)
- Tomaten (6)
- Yaconsirup/
Ahornsirup (1EL)

Hülsenfrüchte:

- Linsen (3/4Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Garnierung:

- Schnittlauch (5g)



Herbst

Thermik:

Erhitzend 🔥🔥

Stark Erhitzend 🔥🔥🔥

Qi-Wirkung:

Jing (Essenz) Aufbau

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Erwärmung

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



5 Portionen

1. Linsen für mindestens 30 Min in Quellwasser einweichen lassen und danach gut durchspülen.
2. Zwiebeln grob schneiden. Ingwer fein reiben. Tomaten klein hacken.
3. Linsen mit 3 mal soviel Quellwasser für etwa 10-15 Min kochen.
4. Zwiebeln in einem mittleren Topf mit Kokosfett bei mittlerer Hitze anschwitzen. Ingwer, Pfeffer, Kurkuma, Oregano, Garam Masala, Salz und Kreuzkümmel dazu und kurz anbraten.
5. Danach die Tomaten und den Yaconsirup dazugeben und für etwa 5 Min aufkochen lassen. Anschließend bei geschlossenem Topf für etwa 10-15 Min auf niedriger Stufe köcheln lassen.
6. Nun die fertigen Linsen mit etwas Linsenwasser in die Tomatensoße gießen und alles zusammen mit einem Pürierstab ordentlich pürieren.
7. Schließlich mit Schnittlauch garnieren und **fertig**.





Borschtsch:

Suppe:

- Kokosfett (1EL)
- Zwiebel (1)
- Kartoffeln (4)
- Rote Bete (4)
- Kohlrabi (1)
- Karotten (2)
- Kurkuma (1EL)
- Pfeffer (1/2TL)
- Gemüsebrühe (2EL)
- Apfelessig (3EL)
- Tamarisoße (2EL)
- Quellwasser (Kochen)
- Grünkohl (1/2)
- Stangensellerie (1)

Garnierung:

- frischer oder gefrorene Petersilie (10g)
- frischer oder gefrorener Dill (15g)
- Zitrone (1/2)



Winter:

Thermik:

Wärmend 

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Blutbildung
Stagnationslösung
Schleimlösung

Zubereitung:

 40 Minuten



5 Portionen

1. Zwiebel, Kartoffeln, Rote Bete, Kohlrabi, Karotten, Stangensellerie und Grünkohl in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebeln in einem großen Topf mit Kokosfett auf mittlerer Hitze anschwitzen. Danach Kurkuma und Pfeffer dazu.
3. Nun das restliche Gemüse bis auf Stangensellerie und Grünkohl in den Topf und kurz mit anbraten.
4. Anschließend Apfelessig und Tamarisoße dazu. Den Topf zu etwa 3/4 mit Quellwasser füllen und Gemüsebrühe dazu.
5. Die Brühe für etwa 5 Min aufkochen und danach für etwa 20 Min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach mit Stangensellerie und Grünkohl weitere 10 Min köcheln lassen.
6. Schließlich den Zitronensaft in die Suppe pressen und mit frischen oder gefrorenen Kräutern garnieren. **Fertig.**

Congee:

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Lauch (1)
- Rosenkohl (10)
- Ingwer (5g)
- Knoblauchzehen (3)
- Tamarisoße (1EL)
- Shiitakepilze (5)
- Koriander (1EL)
- Petersilie (1EL)
- Zitronengras (1/2TL)
- Erdnüsse (1/2Handvoll)

Topfgekocht:

- Vollkornreis (1/2Tasse)
- Quellwasser (Kochen)
- Gemüsebrühe (2EL)
- Pastinaken (2)



Winter:

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



4 Portionen

1. Pastinaken, Rosenkohl, Lauch und Shiitakepilze in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem mittleren Topf 1/2 gefüllt mit Quellwasser Reis und Pastinaken für etwa 15 Min mit der Gemüsebrühe kochen lassen. Danach auf niedriger Stufe weiterköcheln.
3. In der Zwischenzeit fein gehackten Ingwer und Knoblauch, gehackte Erdnüsse, Zitronengras, getrocknete Petersilie und Koriander mit Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
4. Danach Rosenkohl, Lauch und Shiitake für etwa 10 Min mit anbraten.
5. Schließlich die Tamarisoße in die Pfanne eingießen, kurz ziehen lassen.
6. Alles in einem Topf vermischen und **fertig**.





Apfel-Bananen Kompott:

Kompott:

- Äpfel (3)
- Banane (1)
- Quellwasser (3EL)

Topping:

- Buchweizenflakes (1Handvoll)
- Haferflocken (3EL)
- Zimt (4Prisen)
- Walnüsse (1Handvoll)



Frühling

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 20 Minuten



1-2 Portionen

1. Äpfel und Banane grob schneiden und in einem Topf mit etwas Quellwasser dämpfen, indem du ihn bei geschlossenem Deckel für etwa 5 Min zum Kochen bringst und anschließend auf niedrigster Stufe bei geschlossenem Deckel weiterköchelnd lässt.
2. Nach etwa 10-15 Min kannst du das Kompott nun zerdrücken oder pürieren.
3. Schließlich das Topping oben drauf und **fertig**.

Hafer-Orangen-Beeren Porridge:

Porridge:

- Reismilch (200-300ml)
- Haferflocken (6EL)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Gojibeeren (1EL)

Topping:

- Blaubeeren (70g)
- Brombeeren (70g)
- Orange (1)
- Orangenschale (1Prise)
- Vanille (2Prisen)



Frühling

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



1-2 Portionen

1. Haferflocken in einem Mixer kurz fein mixen.
2. Die Reismilch in einem mittleren Topf ganz kurz aufkochen lassen, die Herdplatte sofort auf niedrigste Stufe zurückdrehen, anschließend alle Zutaten für den Porridge in den Topf, etwa 5 Min quellen lassen und umrühren, bis die Milch aufgesogen ist.
3. In der Zwischenzeit Orange klein schneiden, Blaubeeren und Brombeeren bei Bedarf auftauen und an einer Orange raspeln.
4. Als Nächstes alle Zutaten aus dem Topping mit in den Topf geben, kurz vermengen und **fertig**.





Hirse-Papaya-Beeren Porridge:

Topfgedämpft:

- Hirse (5EL)
- Quellwasser (300ml)
- Chiasamen (4TL)

Porridge:

- Ingwer (1g)
- Gojibeeren (1EL)
- Rosinen (1EL)
- Himbeeren (80g)
- Papaya (1)
- Honig (1-2TL)
- Zitronenschale (1Prise)



Frühling

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



1-2 Portionen

1. Hirse in einem kleinen Topf mit Quellwasser kurz aufkochen, Chiasamen dazugeben und dann weich dämpfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Papaya in kleine Stücke schneiden und Himbeeren bei Bedarf auftauen lassen.
3. Wenn fertig, nun alle Zutaten zusammen in den Hirse-Chiasamentopf geben, vermengen, warm werden lassen und **fertig**.

Hafer-Birnen-Beeren Porridge:

Porridge:

- Reismilch (200-300ml)
- Haferflocken (6EL)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Gojibeeren (1EL)

Topping:

- Blaubeeren (100g)
- Birne (1)
- Dattel (1)
- Kokosflocken (2EL)
- Limettenschale (1Prise)
- Vanille (2Prisen)



Sommer

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



1-2 Portionen

1. Haferflocken in einem Mixer kurz fein mixen.
2. Die Reismilch in einem mittleren Topf ganz kurz aufkochen lassen, die Herdplatte sofort auf niedrigste Stufe zurückdrehen, anschließend alle Zutaten für den Porridge in den Topf, etwa 5 Min quellen lassen und umrühren, bis die Milch aufgesogen ist.
3. In der Zwischenzeit Birne und Dattel klein schneiden, Blaubeeren bei Bedarf auftauen und an einer Limette raspeln.
4. Als Nächstes alle Zutaten aus dem Topping mit in den Topf geben, kurz vermengen und **fertig**.





Hirse-Orangen-Beeren Porridge:

Topfgedämpft:

- Hirse (5EL)
- Quellwasser (300ml)
- Chiasamen (4TL)

Porridge:

- Ingwer (1g)
- Gojibeeren (2TL)
- Rosinen (2TL)
- Brombeeren (100g)
- Orange (1)
- Honig (2TL)
- Orangenschale (1Prise)



Sommer

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Befeuchtung
Blutbildung

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



1-2 Portionen

1. Hirse in einem kleine Topf mit Quellwasser kurz aufkochen, Chiasamen dazugeben und dann weich dämpfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Orange in kleine Stücke schneiden und Brombeeren bei Bedarf auftauen lassen.
3. Wenn fertig, nun alle Zutaten zusammen in den Hirse-Chiasamentopf geben, vermengen, warm werden lassen und **fertig**.

Pflaumen-Zwetschken Kompott:

Kompott:

- Pflaumen (3)
- Zwetschken (10)
- Quellwasser (3EL)

Topping:

- Buchweizenflakes (1Handvoll)
- Haferflocken (3EL)
- Honig (1EL)
- Mandeln (1Handvoll)



Sommer

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 20 Minuten



1-2 Portionen

1. Zwetschken und Pflaumen grob schneiden und in einem Topf mit etwas Quellwasser dämpfen, indem du ihn bei geschlossenem Deckel für etwa 5 Min zum kochen bringst und anschließend auf niedrigster Stufe bei geschlossenem Deckel weiterköchelnd lässt.
2. Nach etwa 10-15 Min kannst du das Kompott nun zerdrücken oder pürieren.
3. Schließlich das Topping oben drauf und **fertig**.

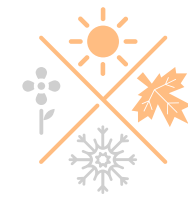




Urmaisbrei mit Pflaume-Blaubeere:

Maisbrei:

- Urmaisgrieß (100g)
- Hafermilch (300ml)
- Kokosfett (1TL)
- Ahornsirup (2EL)
- Blaubeeren (100g)
- Pflaumen (3)
- Haselnüsse (1Handvoll)
- Zitronenschale (1Prise)
- Vanille (2Prisen)
- Kokosflocken (1/2Handvoll)



Sommer
Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



2 Portionen

1. Haselnüsse für mindestens 3 Stunden oder übernacht in Quellwasser einweichen.
2. Gekaufte oder selbstgemachte Hafermilch zusammen mit Kokosfett, Ahornsirup, Nelken und Zimt in einem Topf kurz zum Köcheln bringen.
3. Hitze abdrehen, anschließend den Urmaisgrieß dazugeben und 2 Minuten umrühren.
4. Geschnittenes Obst und Nüsse dazu. **Fertig.**

Hafer-Zwetschken-Beeren Porridge:

Porridge:

- Haferflocken (6EL)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Reismilch (200-300ml)

Topping:

- Johannisbeeren (80g)
- Erdbeeren (5)
- Dattel (1)
- Zwetschken (3)
- Limettenschale (1Prise)



Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Blutbildung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



1-2 Portionen

1. Haferflocken in einem Mixer kurz fein mixen.
2. Die Reismilch in einem mittleren Topf ganz kurz aufkochen lassen, die Herdplatte sofort auf niedrigste Stufe zurückdrehen, anschließend alle Zutaten für den Porridge in den Topf, etwa 5 Min quellen lassen und umrühren, bis die Milch aufgesogen ist.
3. In der Zwischenzeit Erdbeeren, Zwetschken und Dattel klein schneiden, Johannisbeeren bei Bedarf auftauen und an einer Limette raspeln.
4. Als Nächstes alle Zutaten aus dem Topping mit in den Topf geben, kurz vermengen und **fertig**.





Pflanzenmilchreis mit Früchten:

Topfgekocht:

- Milchreis (1/2Tasse)
- Hafermilch/Reismilch/ Kokosmilch (500ml)
- Kokosfett (1EL)
- Salz (1/5TL)
- Nelken (1/5TL)
- Zimt (1/2TL)
- Vanille (3/4 TL)
- Kardamom (1/2 TL)

Topping 1:

- Honig (2TL)
- Macadamias (1Handvoll)
- Birne (1)
- Weintrauben (120g)
- Zitronenschale (1Prise)

Topping 2:

- Honig (2TL)
- Macadamias (1Handvoll)
- Kiwi (1)
- Erdbeeren (200g)
- Limettenschale (1Prise)

Topping 3:

- Ahornsirup (2EL)
- Kokosstücke (1Handvoll)
- Kokosflocken (3 EL)
- Mango (1)
- Limette (1/3)
- Limettenschale (1Prise)

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



2-3 Portionen

1. Milchreis in einem kleinen Topf mit Kokosfett und z.B. Salz, Nelken, Zimt oder Salz, Vanille, Kardamom für ein paar Minuten kurz anbraten.
2. Danach die gesamte Pflanzenmilch in den Topf gießen und auf mittlerer Stufe köcheln bis kochen lassen. Immer wieder umrühren, bis der Reis fertig und die Milch fast vollständig aufgesaugt ist.
3. Anschließend das Topping kurz im Milchreis köcheln lassen oder roh oben drauf garnieren. **Fertig.**



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Wärmend 🔥

Ausgleichend ☯️

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Befeuchtung

Feuchtigkeitstrans-
formation

Hirse-Trauben-Beeren Porridge:

Topfgedämpft:

- Hirse (5EL)
- Quellwasser (300ml)
- Chiasamen (4TL)

Porridge:

- Ingwer (1g)
- Johannisbeeren (50g)
- Weintrauben (100g)
- Brombeeren (50g)
- Mandeln (1Handvoll)
- Honig (2TL)
- Zitronenschale (1Prise)



Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



1-2 Portionen

1. Hirse in einem kleine Topf mit Quellwasser kurz aufkochen, Chiasamen dazugeben und dann weich dämpfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Weintrauben in zwei Hälften teilen, bei Bedarf entkernen und Brombeeren bei Bedarf auftauen lassen.
3. Wenn fertig, nun alle Zutaten zusammen in den Hirse-Chiasamentopf geben, vermengen, warm werden lassen und **fertig**.





Aprikosen-Pflaumen Kompott:

Kompott:

- Aprikosen (12)
- Pflaumen (5)
- Quellwasser (3EL)

Topping:

- Buchweizenflakes (1Handvoll)
- Haferflocken (3EL)
- Walnüsse (1Handvoll)
- Johannisbeeren (60g)



Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich

Zubereitung:

🕒 20 Minuten



1-2 Portionen

1. Aprikosen und Pflaumen grob schneiden und in einem Topf mit etwas Quellwasser dämpfen, indem du ihn bei geschlossenem Deckel für etwa 5 Min zum Kochen bringst und anschließend auf niedrigster Stufe bei geschlossenem Deckel weiterköchelnd lässt.
2. Nach etwa 10-15 Min kannst du das Kompott nun zerdrücken oder pürieren.
3. Schließlich das Topping oben drauf und **fertig**.

Hafer-Bananen Porridge:

Porridge:

- Haferflocken (6EL)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Reismilch (200-300ml)
- Banane (1)

Topping:

- Dattel (1)
- Orange (1)
- Zimt (5Prisen)
- Nelken (1Prise)
- Orangenschale (1Prise)



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



1-2 Portionen

1. Haferflocken in einem Mixer kurz fein mixen. Banane klein hacken.
2. Die Reismilch in einem mittleren Topf ganz kurz aufkochen lassen, die Herdplatte sofort auf niedrigste Stufe zurückdrehen, anschließend alle Zutaten für den Porridge in den Topf, etwa 5 Min quellen lassen und umrühren, bis die Milch aufgesogen ist.
3. In der Zwischenzeit Orange und Dattel klein schneiden und an einer Orange raspeln.
4. Als Nächstes alle Zutaten aus dem Topping mit in den Topf geben, kurz vermengen und **fertig**.





Urmaisbrei mit Mandarine:

Maisbrei:

- Urmaisgrieß(100g)
- Hafermilch(300ml)
- Kokosfett (1TL)
- Ahornsirup (2EL)
- Nelken (1/5TL)
- Zimt (1/2TL)
- Mandarinen (2)
- Cashews (1/2 Handvoll)



Winter:

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



1-2 Portionen

1. Cashews für mindestens 3 Stunden oder übernacht in Quellwasser einweichen.
2. Gekaufte oder selbstgemachte Hafermilch zusammen mit Kokosfett, Ahornsirup, Nelken und Zimt in einem Topf kurz zum Köcheln bringen.
3. Hitze abdrehen, anschließend den Urmaisgrieß dazugeben und 2 Minuten umrühren.
4. Geschnittenes Obst und Nüsse dazu. **Fertig.**

Hirse-Apfel-Birnen Porridge:

Topfgedämpft:

- Hirse (5EL)
- Quellwasser (300ml)
- Chiasamen (4TL)

Topping:

- Ingwer (1g)
- Rosinen (1EL)
- Apfel (1/2)
- Birne (1/2)
- Mandeln (1Handvoll)
- Kardamom (2Prise)
- Orangenschale (1Prise)



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



1-2 Portionen

1. Mandeln können vorher für 4-8 Stunden in Quellwasser eingeweicht werden.
2. Hirse in einem kleine Topf mit Quellwasser kurz aufkochen, Chiasamen dazugeben und dann weich dämpfen lassen.
3. In der Zwischenzeit Apfel und Birne in kleine Stücke schneiden und Mandeln zerkleinern.
4. Wenn fertig, nun alle Zutaten zusammen in den Hirse-Chiasamentopf geben, vermengen, warm werden lassen und **fertig**.





Apfel Kompott:

Kompott:

- Äpfel (5)
- Quellwasser (3EL)

Topping:

- Buchweizenflakes (1Handvoll)
- Haferflocken (3EL)
- Dattel (1)
- Zimt (1/2TL)
- Walnüsse (1Handvoll)
- Gojibeeren (1EL)



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 20 Minuten



1-2 Portionen

1. Äpfel grob schneiden und in einem Topf mit etwas Quellwasser dämpfen, indem du ihn bei geschlossenem Deckel für etwa 5 Min zum Kochen bringst und anschließend auf niedrigster Stufe bei geschlossenem Deckel weiterköchelnd lässt.
2. Nach etwa 10-15 Min kannst du das Kompott nun zerdrücken oder pürieren.
3. Schließlich das Topping oben drauf und **fertig**.

Bohneneintopf:

Getreide:

- Quinoa (1/3Tasse)
- Buchweizen (1/3Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Bohnen:

- Azukibohnen (3/4Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Topfgekocht:

- Olivenöl
- Salz (1TL)
- Pfeffer (1TL)
- Tomaten (5)

- Bohnenwasser [je nach Bedarf]
- Spinat (100g)
- Mangold (120g)
- Erbsen (100g)
- Lauch (1)
- Fenchel (1)

Garnierung:

- Petersilie (5g)
- Schnittlauch (5g)
- Olivenöl



Frühling

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 55 Minuten



5 Portionen

1. Azukibohnen für mindestens 8 Stunden in 3 mal soviel Quellwasser einweichen. Danach ordentlich durchspülen und in etwa 7 mal soviel Quellwasser für 45 bis 60 Min kochen.
2. In der Zwischenzeit das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten sehr klein hacken.
3. Die Tomaten bei mittlerer Hitze mit Olivenöl in einem großen Topf braten. Salz und Pfeffer hinzugeben. Nach ein paar Minuten mit ein wenig Bohnenwasser aufgießen.
4. In der Zwischenzeit Quinoa und Buchweizen in einem Topf dämpfen.
5. Wenn die Tomaten sehr weich sind, dann das restliche Gemüse mit in den Topf geben, noch mehr Bohnenwasser dazugießen und für etwa 15 Min kochen lassen.
6. Wenn die Bohnen soweit sind, diese dem Gemüsetopf hinzufügen und darauf achten, dass der Eintopf nicht zu wässrig ist.
7. Das Ganze noch ein wenig köcheln lassen und zu guter Letzt den Schnittlauch, die Petersilie und einen Schuss Olivenöl in den Eintopf geben.
8. Den fertigen Buchweizen-Quinoa ebenfalls mit Olivenöl und Kräutern beträufeln. **Fertig.**





Grünes Curry:

Reis:

- Reis (1Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Topfgekocht:

- Kokosfett (1EL)
- Pinienkerne (2EL)
- Sonnenblumenkerne (2EL)
- Ingwer (5g)
- Senfsamen (1TL)
- Kokosmilch (400ml)
- Reismilch (200ml)
- Tamarisoße (1EL)
- Yaconsirup/
Ahornsirup (1EL)
- Gemüsebrühe (1EL)
- Brokkoli (1)
- Spinat (200g)
- Stangensellerie

- Fisolen (100g)

Gewürzmischung:

- Grüne Curry Paste (1EL)
- oder Pfeffer (1/2TL), Zitronengras (1TL), Currypulver (1EL), Kardamom (1/4TL), Bockshornklee (1TL), Muskat (1/5TL), Bärlauch (1EL)

Garnierung:

- Limette (1)
- Majoran (1TL)
- Petersilie (1TL)
- Estragon (1TL)



Frühling

Thermik:

Wärmend 

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Yang Stärkung
Qi Stärkung
Stagnationslösung
Schleimlösung

Zubereitung:

 35 Minuten



5 Portionen

1. Brokkoli und Stangensellerie in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Einen Wok auf mittlerer Stufe erwärmen und Pinienkerne, Senfsamen, Sonnenblumenkerne und geriebenen Ingwer mit Kokosfett anschwitzen.
3. In der Zwischenzeit den Reis aufsetzen und dämpfen lassen. Wenn fertig, den Reis mit einem Schuss Kokosfett mischen.
4. Danach die Curry Paste oder die separate Gewürzmischung kurz mit anbraten.
5. Anschließend Kokosmilch, Reismilch, Tamarisoße, Yaconsirup und Gemüsebrühe in den Wok gießen und gut durchrühren.
6. Das gesamte Gemüse nun in den Wok, für etwa 5 Min aufkochen und für weitere 15-20 Min bei niedriger Stufe und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
7. Schließlich noch Majoran, Petersilie und Estragon getrocknet oder frisch in das Curry mischen und mit Limette garnieren. **Fertig.**

Pak Dal:

Topfgekocht:

- Kokosfett (2EL)
- Zwiebeln (2)
- getrocknete Chilis(2)
- Datteln (2)
- Paprikapulver (2TL)
- Bockshornklee (2TL)
- Muskat (1/5TL)
- Currypulver (1EL)
- Kreuzkümmel (1/2EL)
- Gemüsebrühe (1/2EL)
- Kokosmilch (400ml)
- Tamarisoße (1EL)
- Spinat (350g)
- Linsenwasser

Reis:

- Reis (3/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Hülsenfrüchte:

- Linsen (1/2Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Garnierung:

- Olivenöl (1EL)
- Petersilie (1EL)
- Bärlauch (1EL)



Frühling

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



3 Portionen

1. Linsen für mindestens 30 Min in Quellwasser einweichen lassen und danach gut durchspülen.
2. Zwiebeln und Datteln fein schneiden. Datteln vorher entkernen.
3. Linsen nun etwa in 3 mal soviel Quellwasser für 10-15 Min kochen lassen. Reis dämpfen.
4. In einem mittleren Topf Zwiebeln bei normaler Hitze mit Kokosfett anschwitzen und anschließend mit Datteln, Chili, Paprikapulver, Bockshornklee, Muskat, Currypulver und Kreuzkümmel kurz anbraten.
5. Nun die Kokosmilch, Tamarisoße und Gemüsebrühe in den Topf gießen und gut durchrühren. Spinat dazugeben und für etwa 5 Min aufkochen lassen. Danach für etwa 10-15 Min bei leichter Hitze und geschlossenem Topf köcheln lassen.
6. Jetzt die Linsen mit ein wenig Linsenwasser in den Topf schütten und alles mit einem Pürierstab gut pürieren.
7. Schließlich mit Petersilie und Bärlauch, getrocknet oder frisch, und Olivenöl garnieren. **Fertig.**





Mango-Limetten Korma:

Reis:

- Reis (3/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Mango Soße:

- Cashews (1Handvoll)
- Mandeln (1Handvoll)
- Kokosflocken (1EL)
- Kokosmilch (400ml)
- Mango (1)
- frischer Ingwer (4g)
- frischer Kurkuma (4g)
- frische Minzblätter (3g)
- Limette (1/2)

Gedämpftes Gemüse:

- Erbsen (100g)
- Karotten (2)
- Fisolen (100g)
- Paprika (1)
- Kartoffeln (4)
- Quellwasser (Dampf)

Topfgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Cashews (1/2Handvoll)
- Zitronengras (1TL)
- Currypulver (1/2EL)
- Gemüsebrühe (1/2EL)

Garnierung:

- Limette (1/2)
- Mandeln (1/5Handvoll)



Sommer

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



4-5 Portionen

1. Kartoffeln, Karotten und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zuerst die Kartoffeln in einem Topf dämpfen und dann nach und nach in dieser Reihenfolge Karotten, Paprika, Fisolen und Erbsen hinein bis das Gemüse weich ist.
3. In der Zwischenzeit die Mango in kleine Stücke schneiden.
Diese zusammen mit den Mandeln, Cashews, Kokosflocken, Kokosmilch, frischem Ingwer, frischen Kurkuma und einer 1/2 Limette (gerne auch Minzblätter) in den Mixer und alles gut durchmischen.
4. Wenn das Gemüse fertig ist, den Reis in einem separaten Topf dämpfen.
5. Nun in einem mittleren Topf auf moderater Hitze Cashews, Zitronengras, Currypulver und Gemüsebrühe kurz mit Kokosfett anschwitzen.
Danach das Gemüse kurz mit anbraten.
6. Schließlich die Mango-Limetten Soße in den Topf gießen, umrühren und kurz aufkochen lassen. Mit der restlichen Limette und ein paar Mandelsplitter garnieren.
Fertig.

World Curry:

Reis:

- Reis (3/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)
- Koriander (2TL)
- Olivenöl

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Pfifferlinge (150g)
- Mungbohnen sprossen (150g)
- Bambusstreifen (180g/1Glas)
- Rosmarin (1TL)

Topfgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Sesam (1EL)
- Cashews (1Handvoll)
- Ingwer (5g)
- Lorbeerblätter (2)
- Tomaten (2)

- Gemüsebrühe (1/2EL)
- Tamarisoße (1EL)
- Yaconsirup/Ahornsirup (2EL)
- zerkleinerte Noriblätter (1TL)
- Sesammus (1EL)
- Paprika (1)
- Kokosmilch (400ml)

Gewürzmischung:

Gelbe Currypaste (2EL) oder Currypulver (1EL), Kurkuma (1TL), Korianderpulver (1TL), Kardamom (1/4TL), Bockshornkleepulver (1/2TL), Zitronengras (1TL)

Garnierung:

- frischer Thymian (2g)
- Zitrone (1)



Sommer

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 45 Minuten



3-4 Portionen

1. Einen mittleren Topf mit Kokosfett erhitzen und Sesam, Cashews, Ingwer und Lorbeerblätter auf mittlerer Hitze kurz anschwitzen.
2. Danach die Gewürzmischung ebenfalls kurz mit anbraten und anschließend die Tomaten mit in den Topf. 5 Min anbraten.
3. Nun den Reis in einem separaten Topf dämpfen.
4. Jetzt Gemüsebrühe, Tamarisoße, Yaconsirup, Noriblätter, Sesammus und Paprika mit in den Topf. 10 Min anbraten.
5. In der Zwischenzeit in einer Pfanne nach der Reihe Pfifferlinge, Mungbohnen sprossen, Bambusstreifen und Rosmarin auf mittlerer Hitze für etwa 15 Min anbraten.
6. Schließlich die Kokosmilch in den Kochtopf und für etwa 5 Min aufkochen lassen.
7. Reis mit Olivenöl und Koriander garnieren. Das Curry und das Angebratene separat in der Bowl verteilen und mit Zitrone und Thymian garnieren. **Fertig.**





Indischer Gemüsetopf:

Reis:

- Reis (3/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Topfgebraten:

- Olivenöl
- Knoblauchzehen (3)
- Zwiebel (1)
- Pekannüsse (1/2Handvoll)
- Ingwer (5g)
- Tomaten (5)
- Yaconsirup/Ahorsirup (2EL)
- Quellwasser [bei Bedarf]

Gewürzmischung:

- getrocknete Chilis (2)
- Salz (1/4TL)
- Pfeffer (1/4TL)
- Kreuzkümmel (1/2EL)

- Kümmel (1TL)
- Korianderpulver (2TL)
- Kurkuma (1/2EL)
- Muskat (1/5TL)
- Bockshornkleepulver (1/2TL)

Getrocknete Kräuter:

- Oregano (1/2EL)
- Thymian (1/2EL)
- Liebstöckel (1/2EL)
- Basilikum (1/2EL)

Gedämpftes Gemüse:

- Quellwasser (Dampf)
- Kartoffeln (4)
- Paprika (1)
- Zucchini (2)
- Okraschoten/Fisolen (100g)

Garnierung:

- frischer Koriander (10g)



Herbst

Thermik:

Wärmend 
Erhitzend 

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung
Qi Stärkung
Erwärmung
Stagnationslösung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

 40 Minuten



4 Portionen

1. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Ingwer fein reiben.
2. Kartoffeln, Paprika, Zucchini und Fisolen/Okraschoten in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch mit Olivenöl in einem mittleren Topf anschwitzen. Anschließend Ingwer und Pekannüsse, die in einem Mixer fein zerkleinert worden sind, kurz mit anbraten.
4. Nun die gesamte Gewürzmischung dazugeben und für einen kurzen Moment mit anbraten. Weiteres Olivenöl hinzufügen. Danach die Tomaten mit in den Topf und kurz anschwitzen.
5. Jetzt kommen alle getrockneten Kräuter mit in den Topf zusammen mit dem Yaconsirup. Das Ganze für etwa 5 Min Aufkochen lassen und anschließend bei geschlossenem Deckel für 20-30 Min auf niedriger Stufe köcheln lassen.
6. Die Kartoffeln in einem separatem Topf dämpfen. Den Reis in einem separatem Topf dämpfen. Wenn die Kartoffeln fast fertig sind, das restliche Gemüse zusammen mit diesen dämpfen.
7. Wenn alles fertig ist, die Tomatensoße mit einem Pürierstab pürieren und bei Bedarf Quellwasser dazugeben. Das Gemüse mit der Soße vermengen und schließlich mit frischem Koriander und Olivenöl garnieren. **Fertig.**

Bengalisch Dal:

Reis:

- Reis (3/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Topfgekocht:

- Linsen (1/2Tasse)
- Kürbis (1/2)
- Süßkartoffeln (2)
- Zucchini (1)
- Quellwasser (Kochen)

Topfgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Zwiebel (1)
- Sesam (1EL)
- Ingwer (3g)
- Tomaten (3)

- Gemüsebrühe (1/2EL)
- Yaconsirup/Ahornsirup (2EL)
- Liebstöckel (1EL)
- Majoran (1EL)
- Zitronen (1/2)
- Linsen-/Gemüsewasser (3/4)

Gewürzmischung:

- Koriander (1/2EL)
- Kreuzkümmel (1/2EL)
- Paprikapulver (1TL)
- Kurkuma (1TL)
- Pfeffer (1/2TL)
- Currypulver (1/2EL)
- Kardamom (1/2TL)



Herbst

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Erwärmung

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



4 Portionen

1. Linsen in 2 Mal so viel Quellwasser für mindestens 30 Min einweichen.
2. Kürbis, Süßkartoffeln und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Tomaten klein hacken.
4. Nun die Linsen, Kürbis, Süßkartoffeln und Zucchini in einem Topf mit Quellwasser etwa 15 Min kochen lassen.
5. In der Zwischenzeit in einem mittleren Topf Zwiebeln, Sesam und Ingwer bei mittlerer Hitze in Kokosfett kurz anschwitzen lassen. Danach die Gewürzmischung dazugeben.
6. Nun die Tomaten, Gemüsebrühe, Yaconsirup, Majoran, Liebstöckel und Zitronensaft mit in den Topf geben und aufkochen lassen.
7. Jetzt den Reis in einem separatem Topf langsam dämpfen.
8. Wenn Linsen, Kürbis, Süßkartoffeln und Zucchini fertig sind, etwa 3/4 vom Linsen-/Gemüsewasser in die Tomatensoße gießen und mit einem Pürierstab die Soße gründlich pürieren.
9. Anschließend Linsen und Gemüse mit in den Topf und noch einmal für etwa 5 Min aufkochen lassen. **Fertig.**





Alu Gobhi:

Reis:

- Reis (3/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Vorgedämpftes

Gemüse:

- Quellwasser (Dampf)
- Blumenkohl (1)
- Kartoffeln (4)

Topfgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Zwiebel (1)
- Knoblauchzehen (3)
- Lorbeerblätter(2)
- Ingwer (3g)
- Petersilie (1EL)

Gewürzmischung:

- Korianderpulver (1/2EL)
- Kurkuma (2TL)
- Salz (1/2TL)
- getrocknete Chilis (2)
- Kreuzkümmel (1EL)
- Kümmel (1/2EL)
- Bockshornkleepulver (2TL)
- Garam Masala (1/2EL)

Soße:

- Tomaten (5)
- Walnüsse (1Handvoll)

Garnierung:

- frischer Koriander (5g)
- Limette (1)



Herbst

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Erwärmung

Stagnationslösung

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



4 Portionen

1. Blumenkohl und Kartoffeln in mundgerechte Stücke, Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein reiben. Die Tomaten zusammen mit Walnüssen in einem Mixer ordentlich mixen.
2. Nun den Blumenkohl und die Kartoffeln in einem Dampftopf weich dämpfen, etwa 15 Min.
3. Jetzt in einem mittleren Topf Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Lorbeerblätter bei mittlerer Hitze in Kokosfett kurz anschwitzen lassen. Danach die Petersilie und die Gewürzmischung dazu und zu einer Art Paste braten.
4. Anschließend die Tomatensoße aus dem Mixer in den Topf, für 5 Min aufkochen und bei niedriger Stufe weiterköcheln lassen.
5. Inzwischen den Reis in einem separatem Topf dämpfen.
6. Schließlich das fertig gedämpfte Gemüse mit in die Tomatensoße geben, gut vermengen und für etwa 5 Min aufkochen.
7. Mit frischem Koriander und Limette garnieren. **Fertig.**

Channa Dal:

Topfgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Zwiebel (1)
- Senfsamen (1TL)
- Ingwer (5g)
- Salz (1TL)
- Pfeffer (1TL)
- Estragon (1EL)
- Currypulver (1EL)
- Bockshornkleepulver (1TL)
- Paprikapulver (1TL)
- Karotten (2)
- Brokkoli (1)
- Tomaten (2)
- Kokosmilch (400ml)

Reis:

- Reis (3/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Hülsenfrüchte:

- Kichererbsen (1/3Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Garnierung:

- frischer Koriander (10g)



Herbst

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Erwärmung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 60 Minuten



3-4 Portionen

1. Kichererbsen in 4 mal so viel Quellwasser für mindestens 24 Stunden einweichen
2. Kichererbsen mit Quellwasser mindestens 45 Min kochen.
3. Zwiebel und Tomaten fein hacken, Brokkoli und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Zwiebeln in einem Topf mit Kokosfett, Senfsamen und Ingwer bei mittlerer Hitze anschwitzen. Salz, Pfeffer, Estragon, Currypulver, Bockshornkleepulver und Paprikapulver kurz mit anbraten.
5. Nun die Tomaten mit Karotten und Brokkoli für 5 Min mitanbraten.
6. Inzwischen den Reis in einem separaten Topf dämpfen.
7. Die Kichererbsen nun auch für 5 Min anbraten und danach die Kokosmilch mit in den Topf. Für etwa 5-10 Min aufkochen lassen, mit Koriander garnieren und **fertig**.





Channa Masala:

Reis:

- Reis (1Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Hülsenfrüchte:

- Kichererbsen (3/4Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Topfgebraten:

- Kokosfett (2 1/4EL)
- Zwiebeln (2)
- Knoblauchzehen (4)
- Frühlingszwiebeln (2)
- Mandeln/Cashews (1/2Handvoll)

- Tomaten (8)
- Yaconsirup/Ahornsirup (1EL)
- Koriander (1EL)
- Petersilie (1EL)
- Thymian (1TL)

Gewürzmischung:

- Garam Masala (2EL)
- Kurkuma (2TL)
- Kreuzkümmel (2TL)
- Pfeffer (1/2TL)
- Korianderpulver (1TL)
- Gemüsebrühe (1TL)

Garnierung:

- frischer Koriander (15g)



Winter:

Thermik:

Erhitzend 🔥🔥

Stark Erhitzend 🔥🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Erwärmung

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 60 Minuten



5 Portionen

1. Kichererbsen in 4 mal so viel Quellwasser für mindestens 24 Stunden einweichen.
2. Kichererbsen mit reichlich Quellwasser etwa 60 Min kochen.
3. Zwiebeln, Tomaten, Knoblauch und Frühlingszwiebeln fein schneiden.
4. Mandeln in einem Mixer zu Mehl verarbeiten.
5. In einem mittleren Topf Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Danach die zerkleinerten Mandeln dazu.
6. Nun 4/5 der Gewürzmischung in den Topf und kurz anbraten. Anschließend die Tomaten, die getrockneten Kräuter und den Yaconsirup dazu.
7. Für etwa 5 Min aufkochen, danach bei geschlossenem Deckel für etwa 20-30 Min bei niedriger Hitze köcheln lassen und hin und wieder etwas Kichererbsenkochwasser (8-16EL) dazu.
8. In der Zwischenzeit den Reis in einem separatem Topf dämpfen.
9. Wenn die Tomatensoße fertig ist, mit einem Pürierstab ordentlich pürieren. Dann die restlichen 1/5 der Gewürzmischung, die Kichererbsen und Frühlingszwiebeln unterrühren. Schließlich kurz aufkochen lassen, mit Koriander garnieren und **fertig**.

Chili Sin Carne:

Bohnen:

- Azukibohnen (3/4Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Topfgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Zwiebeln (2)
- Ingwer (3g)
- Tomaten (800g) [frisch oder aus der Dose]
- Yaconsirup/Ahornsirup (2EL)
- Kartoffeln (3)
- Karotten (3)
- Pastinaken (2)
- Erbsen (100g)

Gewürzmischung:

- geräuchertes Paprikapulver (1TL)
- Currypulver (1TL)
- Salz (1TL)
- Pfeffer (1/2TL)
- getrocknete Chilis (2)
- Kakao (1/2TL)

Getrocknete Kräuter:

- Rosmarin (1EL)
- Liebstöckel (1EL)

Garnierung:

- frische oder gefrorene Petersilie (10g)



Winter:

Thermik:

Erhitzend 🔥🔥

Stark Erhitzend 🔥🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Erwärmung

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 60 Minuten



4 Portionen

1. Die Azukibohnen in 3 Mal soviel Quellwasser mindestens 24 Stunden einweichen.
2. Diese anschließend in Quellwasser für etwa 45 Min kochen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Tomaten und Ingwer fein hacken, Kartoffeln, Karotten und Pastinaken in kleine Würfel schneiden.
4. Nun Zwiebeln und Ingwer zusammen mit der Gewürzmischung in Kokosfett in einem großen Topf bei mittlerer Hitze für etwa 5 Min anschwitzen.
5. Danach Tomaten, Yaconsirup und die getrockneten Kräuter mit in den Topf und kurz aufkochen lassen. Anschließend Kartoffeln, Karotten und Pastinaken ebenfalls in den Topf. Gut vermengen und verrühren.
6. Etwas Azukibohnenkochwasser in den Topf gießen und alles zusammen bei geschlossenem Topf für etwa 30 Min bei niedriger Stufe köcheln lassen.
7. Wenn die Azukibohnen fertig sind, diese auch zusammen mit den Erbsen in den Topf geben und nocheinmals für etwa 20 Min köcheln lassen. Schließlich mit Petersilie garnieren. **Fertig.**





Kokos-Peanut Curry:

Reis:

- Reis (3/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Wokgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Zwiebeln (2)
- Ingwer (3g)
- Salz (1/2TL)
- Bärlauch (3TL)
- Erdnüsse (1Handvoll)
- gelbe Currypaste (2EL) oder Currypulver (1EL), Kurkuma (1TL), Paprikapulver (1TL), Zitronengras (1/2TL)

- Erdnussmus (1EL)
- Kartoffeln (3)
- Karotten (2)
- Lauch (1/2)
- Bambusstreifen (180g/1Glas)

Soße:

- Kokosmilch (400ml)
- Erdnüsse (1Handvoll)
- Kokosflocken (1EL)
- Limette (1/2)
- Yaconsirup/Ahornsirup (2EL)

Garnierung:

- Limette (1/2)



Winter:

Thermik:

Wärmend 
Erhitzend 

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung
Qi Stärkung
Erwärmung
Befeuchtung

Zubereitung:

 45 Minuten



4 Portionen

1. Kartoffeln, Karotten und Lauch in mundgerechte Stücke, Zwiebeln in längliche Streifen schneiden.
2. Zwiebeln, geriebenen Ingwer, Salz, Erdnüsse und Bärlauch in einem Wok bei mittlerer Hitze in Kokosfett für etwa 5 Min anschwitzen lassen.
3. In der Zwischenzeit in einem Mixer Kokosmilch, Erdnüsse, Kokosflocken, Yaconsirup und Limettensaft zu einer Soße mixen.
4. Danach die Currypaste oder Currypulver, Kurkuma, Paprikapulver und Zitronengras mit in den Wok und kurz anbraten.
5. Währenddessen den Reis in einem separatem Topf dämpfen.
6. Nun Kartoffeln, Karotten und Erdnussmus zusätzlich im Wok kurz mit anbraten.
7. Danach die Soße aus dem Mixer in den Wok, für etwa 5 Min aufkochen und anschließend bei geschlossenem Deckel für etwa 15 Min köcheln lassen.
8. Schließlich noch Bambusstreifen und Lauch für 5 Min in den Wok. Schlussendlich mit einer halben Limette garnieren und **fertig**.

Glutenfreie Pasta mit grünem Pesto und Krautsalat:

Pasta:

- Mais/Reis/Quinoa Nudeln (300g)
- Quellwasser (Kochen)

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Zucchini (1)
- Pfeffer (1/2TL)
- Muskat (1/5TL)
- Mandeln (1/2Handvol)
- Walnüsse (1/2Handvoll)
- Liebstöckel (1EL)
- Dill (1/2EL)

Grüne Soße:

- Spinat (100g)
- Rucola (50g)
- Mandeln (1Handvoll)
- Tamarisoße (1 1/2EL)
- Petersilie (5g)
- Olivenöl
- Quellwasser

Krautsalat:

- Weißkaut (1/2)
- Olivenöl
- Limette (1)
- frische Petersilie (10g)
- Karotte(1)



Frühling

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Blutbildung

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 50 Minuten



4 Portionen

1. Weißkaut in kleine Stücke und Karotten in feine Scheiben schneiden. Anschließend mit Olivenöl, Limettensaft und frischer Petersilie in einer Schüssel für etwa 5 Min ordentlich kneten bis das Kaut genügend Saft abgegeben hat.
2. Nun alle Zutaten für die Soße in den Mixer und bei Bedarf mit etwas Quellwasser leicht verflüssigen.
3. Dann die Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Mandeln und Walnüsse klein hacken.
4. In der Zwischenzeit die Pasta in Quellwasser kochen.
5. In einer Pfanne Zucchini, Mandeln und Walnüsse mit Olivenöl, Pfeffer, Muskat, Liebstöckel und Dill bei mittlerer Hitze für etwa 10 Min anbraten.
6. Wenn alles fertig ist, die Pasta, die grüne Soße und das Angebratene in einem Topf zusammenmischen und gut durchrühren. **Fertig.**





Mitteleuropäische Frühlingsschale:

Fritten:

- Süßkartoffeln (4)
- Kokosfett (1EL)
- Pfeffer (1/2TL)
- Oregano (2TL)
- Thymian (2TL)
- Rosmarin (1TL)
- Heißluft

Grünes Gemüse:

- Olivenöl
- Lauch (1)
- Kohlrabi (1)
- Stangensellerie (1)
- Frühlingszwiebel (2)
- Salz (3Prisen)
- Pfeffer (3Prisen)

Gurkensalat:

- Gurken (2)
- Olivenöl
- Limette (1)
- Korianderpulver (1/2TL)
- Salz (1Prise)
- Pfeffer (1Prise)

Linsen:

- Linsen (1/2Tasse)
- Quellwasser (Kochen)



Frühling

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Jing Aufbau

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 60 Minuten



4 Portionen

1. Linsen mindestens 1 Stunde in 3 mal soviel Quellwasser einweichen. Danach gut durchspülen und für etwa 10-15 Min in Quellwasser kochen lassen.
2. Süßkartoffeln in etwa 6cm lange dünne Stäbchen schneiden und mit der Hälfte der angebenen Gewürze (Pfeffer, Salz, Oregano, Thymian, Rosmarin) in der Heißluft-friteuse würzen und Kokosfett dazugeben. Für etwa 30-40 Minuten mit Heißluft frittieren oder bei 200°C in einen Backofen. Wenn sie fertig sind, die andere Hälfte der Gewürze dazugeben und durchmischen.
3. Lauch, Kohlrabi, Stangensellerie und Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl, Salz und Pfeffer für etwa 10-20 Min auf sanfter Stufe anbraten. Hin und wieder Olivenöl nachgießen.
4. Gurken in die gewünschte Form schneiden und mit Olivenöl, Pfeffer, Salz, Limette und Korianderpulver würzen.
5. Alles in eine Schale geben und **fertig**.

Tomatenrisotto mit grünem Gemüse:

Risotto:

- Olivenöl
- Zwiebel (1)
- Knoblauchzehen (3)
- getrocknete Tomaten (3)
- Pfeffer (1TL)
- Lorbeerblätter (2)
- Tomaten (3)
- Risottoreis (1Tasse)
- Quellwasser (Köcheln)

Gebratenes Gemüse:

- Spargel (400g)
- Mangold (6Blätter)
- Oregano (1EL)
- Thymian (1EL)
- Basilikum (1EL)



Frühling

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



4 Portionen

1. Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Tomaten fein hacken.
2. Spargel und Mangold in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Nun in einem Topf Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen.
4. Pfeffer, Lorbeerblätter und Tomaten dazu. Etwa 5 Min leicht anbraten.
5. Danach den Risottoreis in den Topf und kurz anschwitzen lassen.
Das Ganze für etwa 20-30 Min köcheln lassen und immer wieder Quellwasser dazugießen, wenn das Wasser im Topf verbraucht ist.
6. Etwa 10 Min bevor das Risotto fertig ist, in einer separaten Pfanne Spargel, Mangold mit getrockneten Kräutern in Olivenöl leicht anbraten. **Fertig.**





Sellerieschnitzel mit Kartoffelfritten:

Schnitzel:

- Knollensellerie (3Scheiben)
- Quellwasser (Kochen)
- Kichererbsenmehl (130g)
- Reismilch (50ml)
- Quellwasser (250ml)
- Natron (3g)
- Petersilie (1EL)
- Kokosfett

Beilagensalat:

- Gurke (1)
- Olivenöl
- Zitrone (1)
- Pinienkerne (1EL)

Fritten:

- Kartoffeln (5-6) [groß]
- Heißluft
- Rosmarin (frisch 4g oder getrocknet 1EL)
- Oregano (frisch 4g oder getrocknet 1EL)
- Pfeffer (5Prisen)
- Salz (5Prisen)
- Kokosfett (1EL)



Frühling

Thermik:

Erhitzend 🔥🔥

Stark Erhitzend 🔥🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Erwärmung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 55 Minuten



2 Portionen

1. Kartoffeln in etwa 6cm lange Fritten schneiden. Knollensellerie in etwa drei 2cm dicke Scheiben schneiden, die in der Mittel halbiert werden, sodass wir insgesamt 6 halbe Schnitzel erhalten.
2. Den Knollensellerie in einem Topf mit Quellwasser für 2 Min kurz aufkochen und danach gut abtropfen lassen.
3. Nun die vorgeschnittenen Fritten mit der Hälfte an Rosmarin, Oregano, Pfeffer und Salz mit Kokosfett für etwa 30-40 Min in die Heißluftfriteuse oder bei 200°C in den Backofen. Anschließend mit der 2. Hälfte der Gewürze würzen.
4. Inzwischen in einer Schüssel Kichererbsenmehl, Natron, Reismilch, Quellwasser und Petersilie zu einer dickflüssigen Masse verrühren.
5. Die 6 Selleriescheiben mit dieser Masse umhüllen, mit frischem Kichererbsenmehl noch einmal leicht panieren und in einer Pfanne mit Kokosfett auf mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
6. Währenddessen den Gurkensalat mit den entsprechenden Zutaten vorbereiten. Die Gurken z.B. in lange Fäden schneiden.
7. Alles in einer Schale servieren. **Fertig.**

Süßkartoffelpüree mit gebratenem Pilz-Spargel:

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Pekannüsse
(1Handvoll)
- Macadamias
(1/2Handvoll)
- Paprikapulver (1TL)
- Champignons (6)
- Kräuterseitlinge (4)
- Spargel (300g)
- Bärlauch (1/2EL)
- Majoran (1EL)
- Liebstöckl (1EL)
- Zitrone (1/2)

Püree:

- Süßkartoffeln (4)
- Karotten (2)
- Quellwasser (Dampf)
- Reismilch (100ml)
- Olivenöl (2EL)
- Salz (1/2TL)



Frühling

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Blutbildung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 45 Minuten



4 Portionen

1. Süßkartoffeln, und Karotten in kleine Stücke hacken und in einem Dampftopf weich dämpfen. Wenn fertig zu einem Brei zerdrücken und mit Olivenöl, Salz und Reismilch verfeinern.
2. In der Zwischenzeit Pilze und Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Pekannüsse und Macadamias klein hacken.
3. Danach Pilze, Spargel und Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Paprikapulver, Bärlauch, Majoran und Liebstöckel in reichlich Olivenöl für etwa 10 Min anbraten.
4. Das Gebratene schließlich mit Zitronensaft beträufeln. **Fertig.**





Spargel mit Nusssoße und Süßkartoffelbrei:

Kartoffelbrei:

- Süßkartoffel (1)
- Kartoffeln (5)
- Muskat (1 Prise)
- Hafermilch (2 Schuss)
- Salz (1/2 TL)

Spargel + Salat:

- Spargel (400g)
- Babyblattspinat (120g)
- Schnittlauch (3g)
- Petersilie (5g)
- Sesammus (1/2 TL)
- Hanfsamen (1EL)
- Apfelessig (3-4 EL)
- Olivenöl (5 EL)
- Salz (1 Prise)
- Yaconsirup/Ahornsirup (1EL)

Soße:

- Knoblauchzehe (1)
- Cashews (50g)
- Sonnenblumenkerne (1 Handvoll)
- Basilikum (10 Blätter)
- Salz (1 Prise)
- Quellwasser (1 Schuss)

Garnitur:

- Gänsblümchen (1 Handvoll)



Frühling
Sommer

Thermik:

Ausgleichend ⓘ

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung
Yin Stärkung
Blutbildung
Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



3 Portionen

1. Cashews und Sonnenblumenkerne für mindestens 6 Stunden in Quellwasser einweichen. Diese anschließend gut durchspülen und zusammen mit den restlichen Zutaten für die Soße in einem Mixer für 30 Sekunden zu einer dickflüssigen Soße mixen.
2. Süßkartoffeln und Kartoffeln in einem Dampftopf weich dämpfen und anschließend mit Muskat, Salz und Hafermilch in einem separaten Topf breiig stampfen.
3. Spargel in einem Dampftopf für 5-10 Minuten dämpfen.
4. Den Salat mit den angegebenen Zutaten zubereiten und anmachen.
5. Schlussendlich einen Teller mit allen Bestandteilen vorbereiten, mit Gänsblümchen garnieren und **Fertig**.

Pad Thai:

Wokgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Sesam (schwarz/weiß) (2EL)
- Ingwer (5g)
- Zwiebel (1)
- Frühlingszwiebeln (2)
- Limette (1/2)
- Erdnüsse (1Handvoll)
- Currypulver (2TL)
- Pfeffer (1/4TL)
- Muskat (1/5TL)
- getrocknete Chilis (3)
- Fisolen (150g)
- Bambussprossen (175g/1Glas)
- Paprika (1)
- Mungbohnsprossen (100g)

Nudeln:

- Reismudeln (200g)
- Quellwasser (Kochen)

Soße:

- Tamarisoße (3EL)
- zerkleinerte Noriblätter (1TL)
- Wakame (1TL)
- Erdnussmus (2EL)
- Sesammus (1EL)
- Yaconsirup/Ahornsirup (3EL)
- Reismudelwasser (2EL)

Garnitur:

- Koriander (10g)
- Limette (1/2)



Sommer

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Erwärmung

Stagnationslösung

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



3 Portionen

1. Alle Zutaten für die Soße in ein Glas und leicht verrühren. Später dann das Reismudelwasser dazugeben und alles in den Wok transferieren.
2. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln klein hacken. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer fein reiben. Erdnüsse fein hacken.
3. In einem Wok Zwiebeln, Ingwer, Sesam, Frühlingszwiebeln, Erdnüsse, Chili, Muskat, Pfeffer und Currypulver bei mittlerer Hitze in Kokosfett anschwitzen.
4. In der Zwischenzeit die Reismudeln in einem separatem Topf in Quellwasser kochen.
5. Danach Fisolen, Bambussprossen und Mungbohnsprossen in den Wok und für etwa 5-10 Min leicht anbraten und Limettensaft dazu.
6. Nun die fertige Soße in den Wok gießen und gut verrühren. Jetzt die fertigen Reismudeln mit in den Wok und alles gut vermengen. Mit frischem Koriander und einer Limette garnieren. **Fertig.**





Buchweizennudeln mit Selleriepesto:

Pasta:

- Buchweizennudeln (300g)
- Quellwasser (Kochen)
- Salz (2EL)

Selleriepesto:

- Selleriemasse (1l)
- Olivenöl
- Muskat (1/5TL)
- Kardamom (1/4TL)
- Bärlauch (1EL)
- Korianderpulver (1/2EL)
- Yaconsirup/ Ahornsirup (2EL)
- Nudelwasser (5EL)

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Macadamias (1Handvoll)
- Zucchini (2)
- Frühlingszwiebeln (2)
- Oliven (100g)

Salat:

- Olivenöl
- Endiviensalat (4Handvoll)
- Zitrone (1)
- Salz (2Prisen)



Sommer

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



4 Portionen

1. Die Selleriemasse stammt von einem Stangensellerie, aus dem Selleriesaft gepresst worden ist. Die übrig gebliebene Masse bildet die Basis des Pestos.
2. Mische alle Zutaten des Pestos in einer Schüssel mit reichlich Olivenöl zusammen und gib das Nudelwasser, wenn die Pasta fertig ist, dazu.
3. Buchweizennudeln in einem Topf mit Salz und Quellwasser etwa 5-8 Min kochen.
4. Inzwischen die Zucchini, Frühlingszwiebeln und Oliven schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Macadamias in Olivenöl leicht anbraten für etwa 10 Min.
5. Zwischenzeitlich den Salat mit Salz, Zitrone und ein wenig Olivenöl vorbereiten. Endiviensalat fein hacken.
6. Schließlich die fertigen Nudeln, das Gebratene und das Pesto in einem Topf vermengen und mit dem Salat servieren. **Fertig.**

Glutenfreie Pasta in Paprika-Birnensoße:

Paprika-Birnen Soße:

- Olivenöl
- Macadamias (1Handvoll)
- Korianderpulver (1TL)
- Pfeffer (1/2TL)
- Paprikapulver (1TL)
- Kreuzkümmel (1TL)
- Bärlauch (1EL)
- Tomaten (4)
- Birne (1)
- Paprikas (2)
- Zucchini (1)
- Karotte (1)
- Nudelwasser (3EL)

Pasta:

- Mais/Reis/Quiona Nudeln (300g)
- Quellwasser (Kochen)
- Salz (1EL)

Garnierung:

- Zitrone (1/2)
- frische Petersilie (10g)
- frischer Basilikum (8g)



Sommer

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



4 Portionen

1. Zucchini, Paprikas und Karotte in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten und Birne grob schneiden und in einem Mixer mixen.
2. In einem mittleren Topf Macadamias mit Korianderpulver, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Bärlauch in Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Danach Karotte, Paprikas und Zucchini für etwa 5 Min leicht anbraten.
3. Den Mix aus Tomaten und Birne in den Topf gießen und bei geschlossenem Deckel etwa 15-20 Min bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die glutenfreien Nudeln in Quellwasser und Salz für etwa 8 Min kochen lassen. Bei Bedarf etwas Nudelwasser in die Soße gießen.
5. Schließlich die Pasta mit der Soße vermengen, gut umrühren und mit Zitrone und frischen Kräutern garnieren. **Fertig.**





Orientalische Sommerschale:

Hirse:

- Hirse (3/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)
- Olivenöl
- Petersilie (5g)

Gemüsepakoras:

- Brokkoli (1/2)
- Blumenkohl (1/2)
- Kichererbsenmehl (200g)
- Natron (5g)
- Petersilie (1EL)
- Koriander (1EL)
- Korianderpulver (1/2EL)
- Kreuzkümmel (1/2EL)
- Reismilch (50ml)

- Quellwasser (400ml)

- Salz (2Prisen)
- Kokosfett

Nuss-Pilze:

- Walnüsse (1Handvoll)
- Haselnüsse (1Handvoll)
- Pistazien (1Handvoll)
- Olivenöl
- Koriander (1EL)
- Liebstöckel (1EL)
- Pilze (300g)
[Champignons/Kräuer-
seitlinge/Pfifferlinge/
Steinpilze]
- Oliven (100g)
- Rucola (50g)



Sommer

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Jing (Essenz Aufbau)
Erwärmung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 55 Minuten



5 Portionen

1. Pilze, Brokkoli und Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Die Nüsse fein hacken.
2. In einer Schüssel Kichererbsenmehl, Natron, Petersilie, Koriander, Korianderpulver, Kreuzkümmel, Reismilch, Quellwasser und Salz zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Dort den Brokkoli und Blumenkohl mit dieser Masse ummanteln und anschließend mit Kichererbsenmehl leicht panieren.
3. Nun die Hirse in einem separaten Topf dämpfen und schließlich mit frischer Petersilie und Olivenöl garnieren.
4. In der Zwischenzeit alle Nüsse und Pilze in einer Pfanne mit Koriander, Liebstöckel und Oliven in reichlich Olivenöl für etwa 15 Min leicht anbraten. Zum Schluss den Rucola mit in die Pfanne und leicht anschwitzen.
5. Währenddessen die Gemüsepakoras in einer separaten Pfanne mit Kokosfett von allen Seiten bei mittlerer Hitze herausbacken.
6. Alles in einer Schale getrennt verteilen und **fertig**.

Glutenfreie Pasta in cremiger Pilzsoße:

Pasta:

- Glutenfreie Pasta (300g)
- Quellwasser (Kochen)

Pfannengebraten:

- Pilze (300g)
- [Champignons/Kräuser-
seitlinge/Pfifferlinge/
Steinpilze]
- Olivenöl
- Pfeffer (1TL)
- Thymian (1EL)
- Limette (1)

Soße:

- Kokosmilch (400ml)
- Cashews (1Handvoll)

Topfgebraten:

- Olivenöl
- Zwiebel (1)
- Knoblauchzehen (3)
- Sonnenblumenkerne (1EL)
- Kurkuma (1TL)
- Bockshornkleepulver (1TL)
- Tamarisoße (2EL)
- Fisolen (100g)

Garnierung:

- frische Petersilie (10g)



Herbst

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Erwärmung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



3 Portionen

1. Zwiebeln fein schneiden und Knoblauch fein reiben. Alle Pilze in Scheiben schneiden.
2. Cashews mit der Kokosmilch in einem Mixer zu einer cremigen Soße mixen.
3. Nun die Pilze in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl, Pfeffer und Thymian bei mittlerer Hitze für etwa 10 Min anbraten. Zum Schluss in der Pfanne mit Limettensaft beträufeln.
4. In der Zwischenzeit die Pasta in einem Topf al dente kochen.
5. Zwiebel, Knoblauch, Sonnenblumenkerne währenddessen in einem mittleren Topf bei angenehmer Hitze mit Olivenöl anschwitzen. Danach mit Kurkuma und Bockshornkleepulver kurz anbraten. Jetzt die Fisolen ebenfalls kurz mit Tamarisoße im selben Topf anschwitzen.
6. Danach die Pilze aus der Pfanne mit in den Topf geben und die Cashew-Kokossoße dazu. Kurz aufkochen lassen.
7. Die fertige Pasta mit in den Topf. Alles verrühren und mit frischer Petersilie garnieren.
Fertig.





Buchweizen-Spaghetti

Linsenbolognese:

Bolognese Soße:

- Olivenöl
- Zwiebeln (2)
- Knoblauchzehen (3)
- Salz (1/2TL)
- Pfeffer (1/2TL)
- Thymian (1EL)
- Kurkuma (1EL)
- Paprikapulver (1EL)
- Haselnüsse (1Handvoll)
- Tomaten (8)
- Yaconsirup/
Aornsirup(1EL)
- Paprika (2)
- Karotten (2)

Pasta:

- Buchweizenspaghetti (300g)
- Quellwasser

Linsen:

- Linsen (3/4Tasse)
- Quellwasser

Garnierung:

- Basilikum (frisch 5g oder getrocknet 1EL)
- Petersilie (frisch 8g oder getrocknet 1EL)
- Oliven (1Handvoll)



Herbst

Thermik:

Wärmend 🔥
Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Yang Stärkung
Jing (Essenz) Aufbau
Erwärmung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



4 Portionen

1. Linsen in 3 mal soviel Quellwasser für mindestens 30 Min einweichen.
2. Paprika und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Haselnüsse in einem Mixer zu grobem Mehl verarbeiten.
3. Nun Zwiebeln und Knoblauch mit Salz, Pfeffer Thymian, Kurkuma und Paprikapulver für etwa 5 Min in einem mittleren Topf bei mittlerer Hitze in Olivenöl anschwitzen.
4. In der Zwischenzeit die Linsen für etwa 10 Min köcheln lassen.
5. Nun Tomaten, Yaconsirup und gemahlene Haselnüsse in den Topf und 5 Min aufkochen lassen. Danach etwas Linsenwasser dazu, für weitere 5 Min bei geschlossenem Deckel köcheln lassen und danach mit einem Pürierstab pürieren.
6. Anschließend die fertigen, abgetropften Linsen zusammen mit Karotten und Paprika in den Topf und etwa 20 Min bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig und das Gemüse weich wird.
7. Währenddessen die Pasta langsam vorbereiten und für etwa 8 Min in Quellwasser al Dente kochen. Das Timing muss nun stimmen. Lieber wartet die Soße auf die Pasta, anstatt die Pasta auf die Soße.
8. Wenn alles fertig ist die Linsen-Bolognese Soße mit Kräutern und Oliven vermengen und mit den Nudeln servieren. **Fertig.**

Wurzelgemüsefritten mit Avocadopakoras und grünem Dip:

Wurzelgemüsefritten:

- Kokosfett (1EL)
- Pastinaken (3)
- Karotten (2)
- Kohlrabi (1)
- Kürbis (1/2)
- Rosmarin (1EL)
- Thymian (1EL)
- Oregano (1EL)
- Heißluft

Grüner Dip:

- Spinat (100g)
- frischer Koriander (10g)
- Walnüsse (1Handvoll)
- Olivenöl (3EL)

- Salz (1/2TL)

- Apfelessig/Reisessig (1TL)
- Quellwasser [bei Bedarf]

Pakoras:

- Avocados (2)
- Kichererbsenmehl (100g)
- Koriander (2TL)
- Natron (2g)
- Reismilch (25g)
- Quellwasser (200ml)
- Kokosfett



Herbst

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Yang Stärkung
Qi Stärkung
Blutbildung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 50 Minuten



2-3 Portionen

1. Pastinaken, Karotten, Kohlrabi und Kürbis in etwa 6cm lange Fritten schneiden. Diese mit der Hälfte an Rosmarin, Thymian und Oregano würzen und anschließend für etwa 30-40 Min zusammen mit Kokosfett in die Heißluftfriteuse oder in einen Backofen bei 200°C. Wenn fertig, mit der 2. Hälfte der Kräuter würzen.
2. Nun das Kichererbsenmehl zusammen mit Koriander, Natron, Reismilch und Quellwasser in einer Schüssel zu einer dickflüssigen Masse verrühren.
3. Danach in mundgerecht geschnittene und entkernte Avocadostücke mit dieser Masse einhüllen und in ein wenig Kichererbsenmehl als Panade wälzen. Anschließend die Avocadopakoras in einer Pfanne in Kokosfett bei mittlerer Hitze von allen Seiten herausbraten.
4. In der Zwischenzeit den Spinat mit Koriander, Walnüssen, Olivenöl, Salz, Apfelessig und (bei Bedarf etwas Quellwasser) in einem Mixer zu einem grünen Dip verarbeiten.
5. Wenn alles fertig ist, servieren und **fertig**.





Asiatischer Gemüsewok:

Wokgebraten:

- Kokosfett (2EL)
- Zwiebel (1)
- Ingwer (5g)
- Chiasamen (1TL)
- Senfsamen (3/4TL)
- Sesam (1EL)
- getrocknete Chilis (2)
- Muskat (1/6TL)
- Pfeffer (1/3TL)
- Paprikapulver (1TL)
- Bockshornkleepulver (1TL)
- Karotten (2)
- Brokkoli (1)
- Weißkraut (1/5)
- Morcheln (15g)
- Mungbohnenprossen (100g)

Nudeln:

- Reismudeln (400g) oder Reis (3/4Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Soße:

- Reismilch (100ml)
- Tamarisoße (3EL)
- Gemüsebrühe (1TL)
- zerkleinerte Noriblätter (1TL)
- Wakame (1TL)
- Reisessig/Apfelessig (1EL)
- Yaconsirup/Ahornsirup (2EL)
- Reismudelwasser (2EL)



Herbst

Thermik:

Wärmend 🔥

Erhitzend 🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Erwärmung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



4 Portionen

1. Die Morcheln mindestens 30 Minuten in warmem Quellwasser einweichen.
2. Alle Zutaten der Soße in einem Glas zusammenrühren und wenn die Reismudeln fertig sind, ein wenig Reismudelwasser dazu.
3. Karotten, Brokkoli und Weißkraut in mundgerechte Stücke und Zwiebeln in längliche Scheiben schneiden. Ingwer reiben.
4. Jetzt in einem Wok Zwiebeln, Chiasamen, Senfsamen, Sesam und Ingwer bei mittlerer Hitze in Kokosfett für 5 Min anschwitzen. Danach Chilis, Muskat, Pfeffer, Paprikapulver und Bockshornkleepulver dazu.
5. Nun Karotten, Brokkoli, Morcheln, Mungbohnenprossen und Weißkraut in den Wok und etwa 5-10 Min mit anbraten.
6. In der Zwischenzeit die Reismudeln in einem separatem Topf für etwa 5 Min kochen lassen.
7. Schließlich die Soße mit dem Reismudelwasser in den Wok und alles gut vermengen. Für etwa 5 Min aufkochen lassen und **fertig**.

Griechische Herbstschale:

Zaziki:

- Gurke (1/4)
- Kokosjoghurt (400ml)
- Knoblauchzehen (3)
- Olivenöl (1EL)
- Korianderpulver (1/2TL)
- Kümmel (1/5TL)
- Dill (1TL)
- Salz (1/4TL)
- Pfeffer (1/4TL)
- Limette (1/2)

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Peperoni (180g/1Glas)
- Oliven (150g)
- Maronen (200g)
- Pekannüsse (1/2Handvoll)
- Petersilie (1EL)
- Basilikum (1EL)

Fritten:

- Kartoffeln (6)
- Heißluft
- Dill (1EL)
- Pfeffer (1/2TL)
- Kokosfett (1EL)

Bohnen in

Tomatensoße:

- Quellwasser
- Azukibohnen (1/2Tasse)
- Olivenöl
- Zwiebel (1)
- Pekannüsse (1Handvoll)
- Thymian (1EL)
- Tomaten (5)
- Yaconsirup (2EL)



Herbst

Thermik:

Erhitzend 🔥🔥

Stark Erhitzend 🔥🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Erwärmung

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 55 Minuten



3-4 Portionen

1. Azukibohnen in 3 Mal soviel Quellwasser für mindestens 24 Stunden einweichen.
2. Diese anschließend für etwa 30-45 Min in Quellwasser kochen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Zaziki die 1/4 Gurke reiben, das Gurkenwasser auspressen und die Gurkenmasse mit geriebenem Knoblauch, Limettensaft und den anderen Zutaten für den Zaziki in einer Schüssel ordentlich vermengen und ziehen lassen.
4. Wenn die Bohnen fertig sind, diese durchspülen und im selben Topf geschnittene Zwiebeln und feingemixte Pekannüsse in reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Danach feingehackte Tomaten, Yaconsirup und Thymian dazu, kurz aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel für etwa 20 Min köcheln lassen. Nach den 20 Min mit einem Pürierstab pürieren und zusammen mit den Azukibohnen für weitere 10 Min köcheln lassen.
5. Zwischenzeitlich die Kartoffeln in etwa 6cm lange und 1cm dicke Fritten schneiden, diese in eine Heißluftfriteuse zusammen mit Dill, Pfeffer und Kokosfett geben und für etwa 30 Min in Heißluft frittieren oder in einem Ofen bei 200°C backen.
6. Danach Peperoni, Oliven, gehackte Pekannüsse, gehackte Maronen, Petersilie und Basilikum in einer Pfanne in reichlich Olivenöl bei mittlerer Hitze für etwa 10 Min anbraten.
7. Alles auf einem Teller servieren und **fertig**.





Risotto mit Krautsalat:

Risotto:

- Olivenöl
- Zwiebeln (2)
- Knoblauchzehen (3)
- Pinienkerne (1Handvoll)
- getrocknete Chilis (2)
- Senfsamen (1/2TL)
- getrocknete Tomaten (2)
- Risottoreis (1Tasse)
- Zitrone (1/2)
- Quellwasser

Gewürzmischung:

- Pfeffer (1/2TL)
- Salz (1/2TL)
- Garam Masala (2TL)

- Korianderpulver (1TL)
- Gemüsebrühe (1/2EL)
- Paprikapulver (2TL)
- Oregano (3TL)
- Thymian (2TL)

Krautsalat:

- Weißkraut (1/2)
- gefrorene Petersilie (1EL)
- Kürbiskernöl
- Zitrone (1 1/2)
- Kürbiskerne (1 1/2EL)
- Alfalfasprossen (3Handvoll)



Winter:

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Yang Stärkung
Qi Stärkung
Feuchtigkeits-
transformation
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 50 Minuten



3 Portionen

1. Alfalfasprossen nach Anleitung keimen oder im Laden frisch kaufen.
2. Weißkraut in kleine Stücke hacken, in einer Schüssel mit frischer/gefrorener Petersilie, Kürbiskernöl, Zitronensaft, Alfalfasprossen und Kürbiskernen vermischen und für etwa 5 Min ordentlich durchkneten.
3. Danach Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Zwiebeln mit 3/4 Knoblauch, Pinienkernen, getrockneten Tomaten, Senfsamen und Chilis in einem kleinen hohen Topf in reichlich Olivenöl für etwa 5 Min bei mittlerer Hitze anschwitzen lassen.
4. Nun die Gewürzmischung in den Topf und kurz anbraten. Danach den Risottoreis in den Topf und kurz anbraten. Noch etwas Olivenöl dazu.
5. Anschließend den Topf mit Quellwasser auffüllen, bis der Inhalt mit Wasser bedeckt ist und aufkochen lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Regelmäßig umrühren, damit es nicht anbrennt.
6. Schritt 5. solange wiederholen, bis der Reis weich und essbar ist. Schließlich das Risotto mit etwas Zitronensaft und dem restlichen Knoblauch beträufeln und mit Krautsalat servieren. **Fertig.**

Deutsche Winterschale:

Blaukraut:

- Kokosfett (1EL)
- Zwiebel (1)
- Nelken (1TL)
- Zimt (1TL)
- Kümmel (1TL)
- Lorbeerblätter (3)
- Rotes Kraut (1)
- Birne (1)
- Apfel (1)
- Traubensaft (1/2L)
- Apfelessig (2EL)
- Blaubeeren (30g)
- Gemüsebrühe (1EL)

Salzkartoffeln:

- Kartoffeln (8)
- Quellwasser (Dampf)
- Salz (2TL)
- Dill (1EL)
- Petersilie (1EL)
- Olivenöl

Bohnen:

- Mungbohnen (3/4Tasse)
- Quellwasser (Kochen)
- Olivenöl



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Blutbildung

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 50 Minuten



3-4 Portionen

1. Mungbohnen mindestens 6 Stunden in 3 mal so viel Quellwasser einweichen.
2. Birne und Apfel in kleine Stücke hacken und in einem Topf mit sehr wenig Quellwasser zu Kompott verarbeiten (Pürierstab).
3. In der Zwischenzeit Rotkraut und Zwiebel fein schneiden. Die Zwiebeln dann in einem großen Topf in Kokosfett mit Nelken, Zimt, Kümmel und Lorbeerblätter für 5 Min anschwitzen.
4. Danach Rotkraut, Kompott, Apfelessig, Traubensaft, Blaubeeren und Gemüsebrühe dazu. Gut verrühren, für etwa 5 Min aufkochen und danach für mindestens 1 Stunde, besser 3 Stunden, auf niedrigster Stufe bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
5. Wenn das Kraut fertig ist, die Mungbohnen in einem separaten Topf in 3 Mal soviel Quellwasser für etwa 20 Min kochen lassen und danach mit etwas Olivenöl garnieren.
6. Inzwischen Kartoffeln in große Stücke schneiden und in einem Dampftopf für etwa 20 Min weich dämpfen lassen. Diese dann anschließend mit Salz, Dill, Petersilie und Olivenöl anmachen. **Fertig.**





Buchweizen-Spaghetti Aglio Olio:

Topfgebraten:

- Olivenöl
- Zwiebeln (2)
- Knoblauchzehen (4)
- Pfeffer (1/2TL)
- Pinienkerne (2EL)
- Muskat (1/5TL)
- getrocknete Chilis (2)
- Peperoni (100g)
- Oregano (1EL)
- Majoran (1EL)
- Petersilie (1EL)

Pasta:

- Buchweizenspaghetti (250g)
- Quellwasser (Kochen)
- Salz (1EL)

Beilagensalat:

- Olivenöl
- Endiviensalat (4Handvoll)
- Zitronen (2)
- Salz (2Prisen)



Winter:

Thermik:

Erhitzend 🔥🔥

Stark Erhitzend 🔥🔥🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Erwärmung

Stagnationslösung

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



3-4 Portionen

1. Endiviensalat in kleine Stücke hacken und mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz anmachen.
2. Die Buchweizenspaghetti in Quellwasser und Salz etwa 8 Min kochen lassen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch in feine Stücke hacken und mit Pinienkernen, Chilis, Muskat und Pfeffer in reichlich Olivenöl in einem mittleren Topf kurz anschwitzen lassen.
4. Danach Peperoni und die getrockneten Kräuter dazu. Etwa 5 Min anbraten lassen.
5. Schließlich die fertigen Nudeln mit in die Pfanne, alles gut vermengen und nochmals kurz mit anbraten. **Fertig.**

Pyros Pita:

Krautsalat:

- Weißkraut (1/2)
- Karotte (1)
- Olivenöl
- Salz (1TL)
- Limetten (3)
- frische oder gefrorene Petersilie (5g)

Pfannengebraten:

- Oliven (150g)
- Peperoni (180g/1 glas)
- Olivenöl
- Austernpilze (350g)

Zaziki:

- Gurken (1/4)
- Kokosjoghurt/ Sojaquark (400ml)
- Knoblauchzehen (3)
- Olivenöl (2EL)
- Korianderpulver (1/2TL)
- Dill (1TL)
- Salz (1/2TL)
- Pfeffer (1/4TL)
- Limette (1/2)



Frühling

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 60 Minuten



5 Pitas/Wraps

1. Pitabrotteig nach Anleitung (S.26) glutenfrei oder glutenhaltig herstellen und zum Schluss in der Pfanne herausbacken.
2. Anschließend für den Zaziki die 1/4 Gurke reiben, das Gurkenwasser auspressen und die Gurkenmasse mit geriebenem Knoblauch, Limettensaft und den anderen Zutaten für den Zaziki in einer Schüssel ordentlich vermengen und im Kühlschrank ziehen lassen (am besten 24 Stunden).
3. Für den Krautsalat das Weißkraut fein hacken, die Karotten fein raspeln, mit Olivenöl, Limettensaft, Salz und Petersilie vermengen, für 5 Min ordentlich kneten und kühl ziehen lassen (am besten 24 Stunden).
4. Am Esstag die Pilze in einer Pfanne zuerst ohne Fett für etwa 5-10 Min erhitzen und danach mit etwas Olivenöl und Gewürzen bei mittlerer Hitze für weitere 5 Min anbraten.
5. In der Zwischenzeit in einer separaten Pfanne Oliven und Peperoni in Olivenöl bei leichter bis mittlerer Hitze für etwa 5 Min anbraten.
6. Alle Zutaten in die fertigen Pitas einrollen oder einfach belegen und **fertig**.





Maki Salat:

Makireis:

- Klebreis (1/2Tasse)
- Quellwasser (Dampf)
- Reisessig/Apfelessig (2EL)
- Yaconsirup (1TL)
- Salz (1Prise)

Makirollen:

- Spargel (2)
- Avocado (1)
- Noriblätter (2)
- Quellwasser

Dip:

- Tamarisoße (20ml)

Salat:

- Spinat (1Handvoll)
- Endiviensalat (2Handvoll)
- Tomaten (2)
- Himbeeren (50g)
- Liebstöckel (2TL)
- frischer Koriander (10g)
- Sesam (1EL)
- Pistazien (1Handvoll)
- Sonnenblumenkerne (1EL)

Dressing:

- Limette (1)
- Olivenöl



Frühling

Thermik:

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Blutbildung
Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



2-3 Portionen

1. Den Klebreis in einem kleinen Topf dämpfen bis er weich ist.
2. In der Zwischenzeit den Endiviensalat und den frischen Koriander fein hacken, die Tomaten schneiden. Dann zusammen mit den restlichen Zutaten für den Salat in einer passenden Schale gut vermengen und mit Olivenöl und Limettensaft anmachen.
3. Anschließend den Spargel und die Avocado für das Einrollen in die Noriblätter vorbereiten.
4. Den fertigen Reis mit Reisessig, Yaconsirup und Salz beträufeln. Nun für etwa 5 Min kühlen lassen.
5. Jetzt ein Noriblatt teilen und mit dem Reis in einer dünnen Schicht belegen, die Oberseite jedoch freilassen. Nun Spargel und Avocado in einem Streifen in der Mitte quer auslegen, die Ober- und Unterseite mit etwas Wasser anfeuchten und die Makis zusammenrollen. Diese Rolle dann mit dem Messer in etwa 2cm breite Stücke teilen.
6. Schritt 5 noch 3 Mal wiederholen, bis die Zutaten für die Makirollen eben verbraucht sind. Die Tamarisoße als Dip verwenden und **fertig**.

Reisnudelsalat:

Salat:

- Gurke (1/2)
- Tomate (1)
- Paprika (1)
- Karotte (1)
- Frühlingszwiebel (1)
- Radieschen (2)
- Spinat (50g)
- Romanasalat (1Handvoll)
- Erdnüsse (1Handvoll)
- Sonnenblumenkerne (1EL)
- Hanfsamen (1EL)
- frischer Koriander (5g)

Nudeln:

- Reisnudeln (200g)
- Quellwasser

Dressing:

- Erdnussmus (1 1/2EL)
- Tamarisoße (3EL)
- Currypulver (1/2TL)
- Limetten (1 1/2)



Frühling

Thermik:

Kühlend **

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Kühlung

Befeuchtung

Schleimlösung

Zubereitung:

20 Minuten



2-3 Portionen

1. Reisnudeln in Quellwasser für etwa 5 Min kochen und danach etwas abkühlen lassen.
2. Das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit allen anderen Zutaten inklusive den Reisnudeln in einer großen Schüssel ordentlich vermengen.
3. Schließlich mit Limettensaft beträufeln und mit Koriander garnieren. **Fertig.**





Toskana-Sprossen Sandwich:

Brot:

- Glutenfreies Brot

Paprikadip:

- Olivenöl (4EL)
- Macadmias (1Handvoll)
- Sonnenblumenkerne (2EL)
- Salz (2Prisen)
- Paprikapulver (1/2TL)
- Korianderpulver (1/2TL)
- Tomate (1)
- Paprika (1)
- Petersilie (1TL)
- Bärlauch (1TL)
- Basilikum (1TL)

Humusdip:

- Kichererbsen (180g)
- Sesammus (1EL)
- Limette (1/4)
- Kreuzkümmel (1/2TL)
- Currypulver (1/2TL)
- Salz (2Prisen)
- Olivenöl (2EL)
- Quellwasser (80ml)

Sprossen:

- Brokkolisprossen (2Handvoll)
- Alfalfasprossen (2Handvoll)



Frühling

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Jing (Essenz) Aufbau
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 55 Minuten



10-12 Brotscheiben

1. Alfalfa- und Brokkolisprossen nach Anleitung (S.17) keimen oder im Laden frisch kaufen.
2. Die Kichererbsen mindestens 24 Stunden in 3 mal soviel Quellwasser einweichen lassen. Danach für etwa 45 Min in Quellwasser kochen.
3. Das gewünschte Brot nach Anleitung (S.22) backen oder ein glutenfreies Brot im Laden kaufen.
4. Die fertigen Kichererbsen zusammen mit den Zutaten für den Humusdip in einem Mixer zu einer sämigen Masse verarbeiten.
5. Für den Paprikadip die Tomate und Paprika fein schneiden und in einer Pfanne mit den entsprechenden Zutaten in Olivenöl bei mittlerer Hitze für etwa 5-10 Min anbraten. Danach ebenfalls in einem Mixer zu einer sämigen Masse verarbeiten.
6. Schließlich die Brote mit den Dips bestreichen und mit Sprossen belegen. **Fertig.**

Buchweizen-Quinoa Salat:

Dampftopf:

- Buchweizen (1/4Tasse)
- Quinoa (1/4Tasse)
- Quellwasser (Dampf)

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Pekannüsse (1/2Handvoll)
- Macadamias (1/2Handvoll)
- Salz (1/2TL)
- Kräuterseitlinge (150g)
- Peperoni (100g)
- Oliven (100g)
- Zucchini (1/2)
- Dill (1TL)
- Liebstöckel (1TL)

Salat:

- Rucola (50)
- Endiviensalat (1Handvoll)
- Tomaten (2)
- Gurke (1/2)
- Petersilie (1TL)
- Koriander (1TL)

Dressing:

- Zitrone (1)
- Kürbiskernöl
- Sesamus (1EL)



Sommer

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits
transformation

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



4 Portionen

1. Buchweizen und Quinoa in Quellwasser dämpfen.
2. Nüsse, Pilze, Peperoni, Oliven und Zucchini in einer Pfanne zusammen mit Salz, Dill und Liebstöckel bei niedriger Hitze in reichlich Olivenöl für etwa 10-15 Min leicht anbraten.
3. Endiviensalat sehr fein hacken, Tomaten und Gurken in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Rucola, Petersilie, Koriander, Zitronensaft, Sesammus und Kürbiskernöl in einer Schüssel gut vermengen.
4. Wenn alles fertig ist, separat in einer Schale servieren und **fertig**.





Mediterranes Sandwich:

Brot:

- Glutenfreies Brot

Avocadocreme:

- Avocado (1)
- Zitrone (1/2)
- Bärlauch (1TL)
- Estragon (1TL)
- Pfeffer (1Prise)
- Sesam (1TL)

Topping:

- Cocktailtomaten (8)
- Gurke (1/2)
- frischer Basilikum (3g)
- frische Minze (2g)



Sommer

Thermik:

Erfrischend ✱

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Blutbildung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



4-5 Brotscheiben

1. Das gewünschte Brot nach Anleitung (S.22) backen oder ein glutenfreies Brot im Laden kaufen.
2. Die Avocado entkernen, zu Brei zerdrücken und mit den entsprechenden Zutaten für die Avocadocreme vermengen.
3. Die Brote mit der Avocadocreme bestreichen und mit in Scheiben geschnittenen Gurken und Cocktailtomaten belegen.
4. Schließlich mit frischem Basilikum und frischer Minze garnieren. **Fertig.**

Obstsalat mit Kokosjoghurt:

Joghurt:

- Kokosjoghurt (400ml)
- Zimt (1/2TL)
- Kardamom (1/5TL)
- Vanille (1/5TL)
- Honig (1TL)

Obst, Nüsse und Kerne:

- Nektarinen (1)
- Melonen (1/2))
- Aprikosen (3)
- Ananas (1/2)
- Weintrauben (100g)
- Haferflocken (4EL)
- Sonnenblumenkerne (1EL)
- Pinienkerne (1/2Handvoll)
- Buchweizenflakes (6EL)



Sommer

Thermik:

Kühlend **

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Shen (Geist) Ausgleich

Kühlung

Stagnationslösung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Den Kokosjoghurt in einer Schale mit Vanille, Zimt, Kardamom und Honig gut verrühren.
2. Das gesamte Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Joghurt vermengen.
3. Schließlich Haferflocken und Pinienkerne dazu und mit Buchweizenflakes garnieren. **Fertig.**





Linsensalat:

Hülsenfrüchte:

- Linsen (3/4Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Salat:

- Romanasalat (150g)
- Zwiebel (1)
- Paprika (1)
- Radieschen (3)
- Walnüsse (1Handvoll)
- Pinienkernen (1EL)
- Kürbiskerne (1EL)
- frische Petersilie (5g)
- frischer Schnittlauch (2g)

Dressing:

- Hanföl (2EL)
- Orangen (1)
- Kürbiskernöl



Sommer

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung
Jing (Essenz) Aufbau
Blutbildung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 20 Minuten



3 Portionen

1. Linsen in 3 Mal soviel Quellwasser für mindestens 30 Min einweichen lassen.
2. Danach die Linsen in Quellwasser etwa für 5-10 Min kochen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel, Romanasalat, Paprika und Radieschen in Streifen schneiden. Frische Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Walnüsse in der Faust zerbröseln.
4. Anschließend alle Zutaten inklusive der fertigen Linsen in eine Schale geben und mit dem Dressing gut vermengen. **Fertig.**

Summer Rolls:

Reisrollen:

- Reispapier (4)
- Reismudeln (80g)
- Karotte (1/2)
- Gurke (1/2)
- Avocado (1/2)
- Mungbohnenprossen (100g)
- Olivenöl
- Sesam (1EL)
- Romanasalat (70g)
- frischer Koriander (3g)
- frische Petersilie (3g)

Dip:

- Erdnussmus (1EL)
- Tamarisoße (2TL)
- Quellwasser (1-3TL)



Sommer

Thermik:

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



4 Rolls

1. Die Reismudeln für etwa 5 Min in Quellwasser kochen und danach abkühlen lassen.
2. Erdnussmus, Tamarisoße und ein klein wenig Quellwasser zu einem dickflüssigen Erdnussdip verrühren.
3. Nun Karotte, Gurke, Avocado und Mungbohnenprossen in kleine Streifen schneiden und Romanasalat klein schneiden. Koriander und Petersilie klein hacken.
4. Ein Reispapierstück in warmes Wasser legen und weich werden lassen. Dieses dann anschließend auf eine glatte Oberfläche auslegen und mit 1/4 aller Zutaten vorsichtig belegen. Anschließend achtsam zusammenrollen und dicht machen.
5. Schritt 4 noch weitere 3 Male wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind, die Summer Rolls mit dem Erdnussdip servieren und **fertig**.





Tortillas Salat:

Tortillasfüllung:

- Olivenöl
- Sesam (1EL)
- Salz (2Prisen)
- Zucchini (1)
- Kürbis (1/2)
- Liebstöckel (1EL)
- Estragon (1EL)

Salsa:

- Tomaten (2)
- Zwiebel (1/2)
- Senfsamen (1/4TL)
- Chili (1)
- Salz (2Prisen)
- Pfeffer (4Prisen)
- Paprikapulver (1/2TL)

- Olivenöl

Salat:

- Endiviensalat (1/3)
- Radicchio (1/3)
- Hanfsamen (1EL)
- Limette (1)
- Honig (1TL)



Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Yang Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Stagnationslösung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



8 Tacos

1. Die Tortillas nach Anleitung (S.28) zubereiten oder hochwertige Tacos oder Tortillas im Biomarkt kaufen.
2. Tomaten und Zwiebel fein hacken und zusammen mit Senfsamen, Chili, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer separaten Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze für 15-20 Min braten und köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind, damit man alles mit der Gabel zu einer Soße zerdrücken kann.
3. Währenddessen Zucchini und Kürbis in kleine Stücke hacken und zusammen mit Estragon, Liebstöckel, Sesam und Salz in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze für etwa 10 Min anbraten.
4. Schließlich Endiviensalat und Radicchio fein hacken und in einer Schüssel mit Hanfsamen, Limettensaft und Honig vermengen.
5. Die 8 Tortillas mit allen Zutaten gleichmäßig füllen und **fertig**.

Sellerieschnitzel Sandwich:

Bun:

- Glutenfreie Brötchen (2)

Sellerieschnitzel:

- Knollensellerie (2Scheiben)
- Quellwasser (Dampf)
- Kichererbsenmehl (50g)
- Natron (1g)
- Reismilch (100ml)
- Petersilie (1TL)
- Salz (2Prisen)
- Kokosfett

Soße:

- Avocado (1)
- Zitrone (1/2)
- Hanföl (1/2EL)
- frischer Schnittlauch (2g)

Topping:

- Rucola (1Handvoll)
- Spinat (1Handvoll)



Herbst

Thermik:

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung
Jing (Essenz) Aufbau
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



2 Sandwiches

1. Glutenfreie Brötchen nach Anleitung (S.29) backen oder 2 gekaufte glutenfreie Brötchen oder Buns verwenden.
2. 2 etwa 3cm dicke Scheiben vom Knollensellerie abschneiden und die Schale entfernen. Danach für maximal 5 Min in kochendes Wasser legen.
3. Währenddessen alle Zutaten für die Panade in einer Schüssel vermengen, sodass eine sehr dickflüssige Masse entsteht. Die fertigen und leicht getrockneten Sellerieschnitzel in dieser Panade einhüllen und mit etwas zusätzlichem Kichererbsenmehl bestreuen.
4. Die panierten Selleriescheiben in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Kokosfett zu goldbraunen Schnitzeln herausbacken.
5. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Soße in einer Schüssel vermengen und zu einer dickflüssigen Masse zerdrücken.
6. Schließlich zwei Burger/Sandwiches aus allen Zutaten formen und mit Rucola und Spinat belegen. **Fertig.**





Mushroom Sandwich:

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Zwiebel (1/2)
- Champignon (1großen)
- Pilze (1Handvoll)
[Kräuterseitlinge, Pfifferlinge]
- Zucchini (4Scheiben)
- frischer Thymian (2g)
- Mandeln (1/2Handvoll)
- Zitrone (1/4)

Bun:

- Glutenfreie Brötchen (2)

Topping:

- Kopfsalat (2Blätter)
- Karotte (1/2)



Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 25 Minuten



2 Sandwiches

1. Glutenfreie Brötchen nach Anleitung (S. 29) backen oder 2 gekaufte glutenfreie Brötchen oder Buns verwenden.
2. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Den großen Champignon in der Mitte längs teilen und die anderen Pilze in kleine Stücke schneiden.
3. Von einer Zucchini 4 runde etwa 1cm dicke Scheiben abschneiden. Mandeln längst schneiden. Karotte in feine Streifen schneiden bzw. raspeln.
4. Nun die Zwiebeln, Zuccinischeiben, Champignonscheiben und Pilze in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für etwa 10-15 Min in Olivenöl anbraten. Mandeln und Thymian ebenfalls leicht anschwitzen. Zum Schluss den Zitronensaft über dem Gebratenen auspressen.
5. Mit allen fertigen Zutaten zwei Burger/Sandwiches formen und mit Kopfsalat und geraspelten Karotten belegen. **Fertig.**

Bohnensalat:

Salat:

- Endiviensalat (100g)
- Feldsalat (50g)
- Karotten (2)
- Tomaten (4)
- Paprika (1)
- Fisolen (160g)
- Mandeln (1Handvoll)
- Erdnüsse (Handvoll)
- Sonnenblumenkerne (1EL)
- Oregano (1EL)
- Bärlauch (1EL)
- Basilikum (1EL)
- Salz (1TL)

Hülsenfrüchte:

- Mungbohnen (3/4Tasse)
- Quellwasser (Kochen)

Dressing:

- Mandarine (1)
- Olivenöl
- Hanföl (2EL)



Herbst

Thermik:

Erfrischend *

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

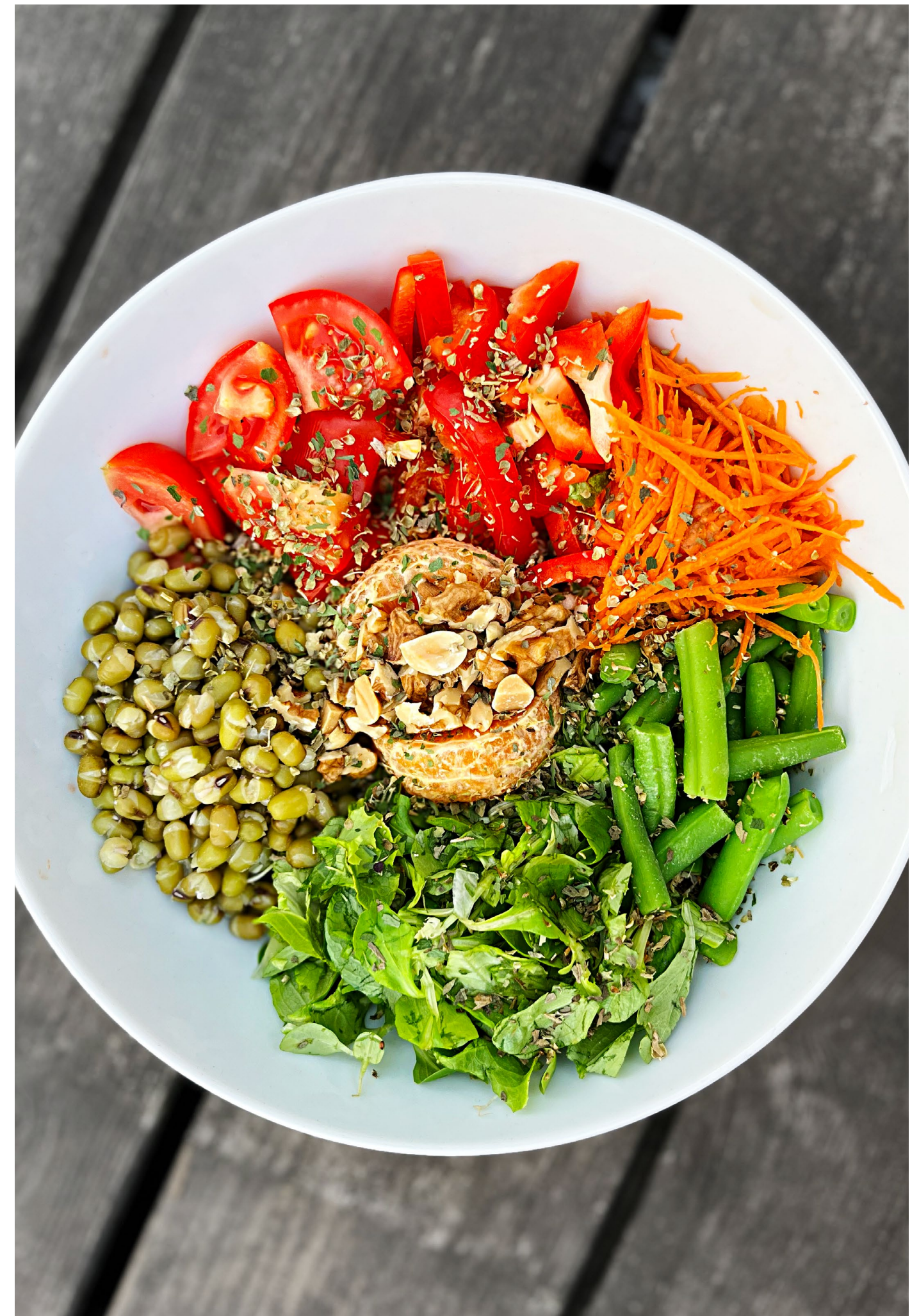
Zubereitung:

🕒 40 Minuten



4 Portionen

1. Mungbohnen mindestens 6 Stunden in 3 Mal soviel Quellwasser einweichen lassen. Mandeln und Erdnüsse können 4-8 Stunden eingeweicht werden.
2. Mungbohnen anschließend in Quellwasser für twa 30 Min kochen, bis sie weich sind.
3. Währenddessen Endiviensalat klein hacken, Karotten, Tomaten und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Fisolen auftauen lassen und bei Bedarf kurz andämpfen.
4. Alle Zutaten inklusive dem Dressing in eine Schüssel geben und ordentlich vermengen. **Fertig.**





Kartoffelsalat:

Dampftopf:

- Kartoffeln (10)
- Rosenkohl (12)
- Quellwasser (Dampf)

Pfannengebraten:

- Zwiebeln (2)
- Senfsamen (1TL)
- Knoblauchzehen (2)
- Peperoni (100g)
- Lauch (1)
- Olivenöl

Garnierung:

- Mandarine (1)
- gerfrorene/getrocknete Petersilie (2EL)
- Salz (1/2TL)
- Dill (2TL)
- Muskat (1/5TL)
- Apfelessig (2EL)
- Zitrone (1)



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☺

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



3 Portionen

1. Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Dampftopf weich dämpfen.
2. In der Zwischenzeit den Rosenkohl halbieren und kurz bevor die Kartoffeln fertig sind ebenfalls mit im Dampftopf dämpfen.
3. Danach Zwiebeln und Knoblauch in längliche Streifen schneiden. Lauch und Peperoni in kleine Stücke hacken. Diese dann in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zusammen mit Senfsamen in Olivenöl sanft für etwa 10 Min anbraten.
4. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Petersilie, Salz, Dill, Muskat, Apfelessig und Zitronensaft beträufeln. Schließlich vermengen und **fertig**.

Rote Bete Sandwich:

Bun:

- Glutenfreie Brötchen (2)

Patties:

- Rote Bete (100g)
- Haferflocken (30g)
- Zwiebel (1/2)
- Ingwer (5g)
- Pfeffer (1/2TL)
- Kreuzkümmel (1/2TL)
- Kardamom (1/4TL)
- Koriander (1/2TL)
- Oregano (1/2TL)
- Tamarisoße (1EL)
- Quellwasser [bei Bedarf]
- Olivenöl

Pfannengebraten:

- Olivenöl
- Zwiebel (1/2)
- Grünkohl (40g)
- Weißkraut (30g)

Soße:

- Knoblauchzehen (2)
- Sesammus (1EL)
- Koriander (1/2TL)
- Rosmarin (1/2TL)

Topping:

- Brokkolisprossen (1Handvoll)



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 40 Minuten



2 Sandwiches

1. Glutenfreie Brötchen nach Anleitung (S.29) backen oder 2 gekaufte glutenfreie Brötchen oder Buns verwenden.
2. Rote Bete schälen, fein reiben und Saft auspressen, eine halbe Zwiebel fein schneiden, Ingwer fein reiben und Haferflocken in einem Mixer zu groben Mehl verarbeiten. Diese vorbereiteten Zutaten zusammen mit den restlichen Zutaten für die Patties in eine Schüssel geben und ordentlich vermengen. Bei Bedarf etwas Quellwasser hinzufügen. Danach die Masse zu 2 Patties formen und für 10 Min ziehen lassen. Diese dann in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Stufe vorsichtig herausbraten.
3. In der Zwischenzeit Knoblauchzehen fein reiben und zusammen mit Sesammus, Koriander und Rosmarin zu einer Soße verrühren.
4. In einer Pfanne geschnittene Zwiebeln, fein gehackten oder gefrorenen Grünkohl und fein gehacktes Weißkraut in Olivenöl für etwa 5 Min anbraten.
5. Schließlich alles zu zwei Burger/Sandwiches verwandeln und mit Brokkolisprossen belegen. **Fertig.**





Schmarrn mit heißen Beeren:

Schmarrn:

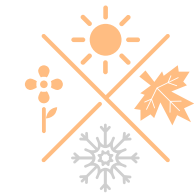
- Buchweizenmehl/
glutenfreie Mehl-
mischung (125g)
- Kichererbsenmehl
(125g)
- Hafermilch (500ml)
- Salz (1Prise)
- Yaconsirup/Ahornsirup
(1EL)
- Kokosfett (2-3EL)

Topfgekocht:

- Waldbeeren (200g)
[wilde oder gefrorene
Blaubeeren, Preisel-
beeren, Himbeeren,
Brombeeren etc.]

Garnierung:

- Kokosflocken (2EL)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Blutbildung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



2-3 Portionen

1. Buchweizenmehl/glutenfreie Mehlmischung, Kichererbsenmehl, Hafermilch, Salz und Yaconsirup in einer Schüssel vermengen und zu einem leicht dickflüssigem Teig mit einem Schneebesen rühren.
2. Nun eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen, danach das Kokosfett hinzugeben und ebenfalls warm aber nicht zu heiß werden lassen.
3. Den flüssigen Teig eingießen und bei geschlossenem Deckel braten. Hierbei wird ein wenig Gefühl benötigt, wann es soweit ist den Pfannkuchen umzudrehen, damit er nicht anbrennt.
4. Wenn der Teig langsam fest wird, darf er zu einem Schmarren verarbeitet werden, indem er mit dem Pfannenwender in Stücke gehackt wird.
5. Offen braten lassen, bis er goldbraun wird. In der Zwischenzeit die Beeren in einem separatem Topf vorsichtig erhitzen und zu einem Beerenmus zerdrücken.
6. Wenn alles fertig ist, servieren und mit Kokosflocken garnieren. **Fertig.**

Frozen Fruit Bowl:

Veganes Frucht Eis:

- gefrorene Bananen (2)
- gefrorene Drachenfrucht (1)
- gefrorene Blaubeeren (80g)
- gefrorene Mango (1)
- Reismilch (10-20EL)

Topping:

- Haferflocken (4EL)
- Buchweizenflakes (4EL)
- Hanfsamen (2TL)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Stark Kühlend ***

Kühlend **

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Kühlung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Die gefrorenen Früchte zusammen mit der Reismilch in einem Mixer vorsichtig mixen, sodass eine zähe Eismasse entsteht.
2. Das Eis mit Haferflocken, Buchweizenflakes und Hanfsamen garnieren.
Fertig.





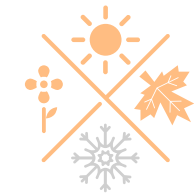
Koffeinfreier Eiskaffee:

Koffeinfreier Kaffee:

- Lupinenkaffepulver (1/2EL) oder Vitalpilzpulver (2TL)
- Quellwasser (3/4Glas)
- Pflanzenmilch (1/4Glas)

Garnierung:

- Veganes Vanilleeis (3Kugeln)
- Kakaonibs (2Prisen)
- Pistazien (2)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Kühlend ❄️❄️
Ausgleichend ☯️

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Glas

1. Quellwasser in einem Wasserkocher erhitzen.
2. Das Lupinenkaffepulver in eine „French Press“ streuen und das gekochte Wasser eingießen. 5 Min ziehen lassen. Oder das Vitalpilzpulver (z.B. Reishi, Shiitake, Cordyceps, Löwenmähe, Chaga, Ginseng, Ashwagandha, Astragalus) mit gekochtem Wasser aufgießen und kurz ziehen lassen.
3. Den fertigen Kaffee mit etwas Pflanzenmilch strecken und mit veganem Vanilleeis (selbstgemacht oder gekauft), Kakaonibs und Pistazien garnieren.
Fertig.

Bananenkuchen:

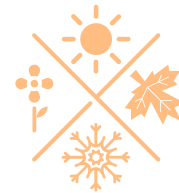
Teig:

- Bananen (2)
- Haferflocken (100g)
- Hirseflocken (80g)
- Haselnüsse (50g)
- Walnüsse (25g)
- Macadamias (25g)
- Yaconsirup/Ahornsirup (7EL)
- Reismilch (100ml)
- Apfelessig/Reisessig (1TL)
- Zimt (1/2TL)
- Nelken (1/5TL)

- Muskat (2Prisen)
- Korianderpulver (2Prisen)
- Salz (1Prise)
- Kakaonibs (1EL)
- Kokosfett (2EL)

Topping:

- Banane (1)
- Kakaonibs (1EL)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Jing (Essenz) Aufbau

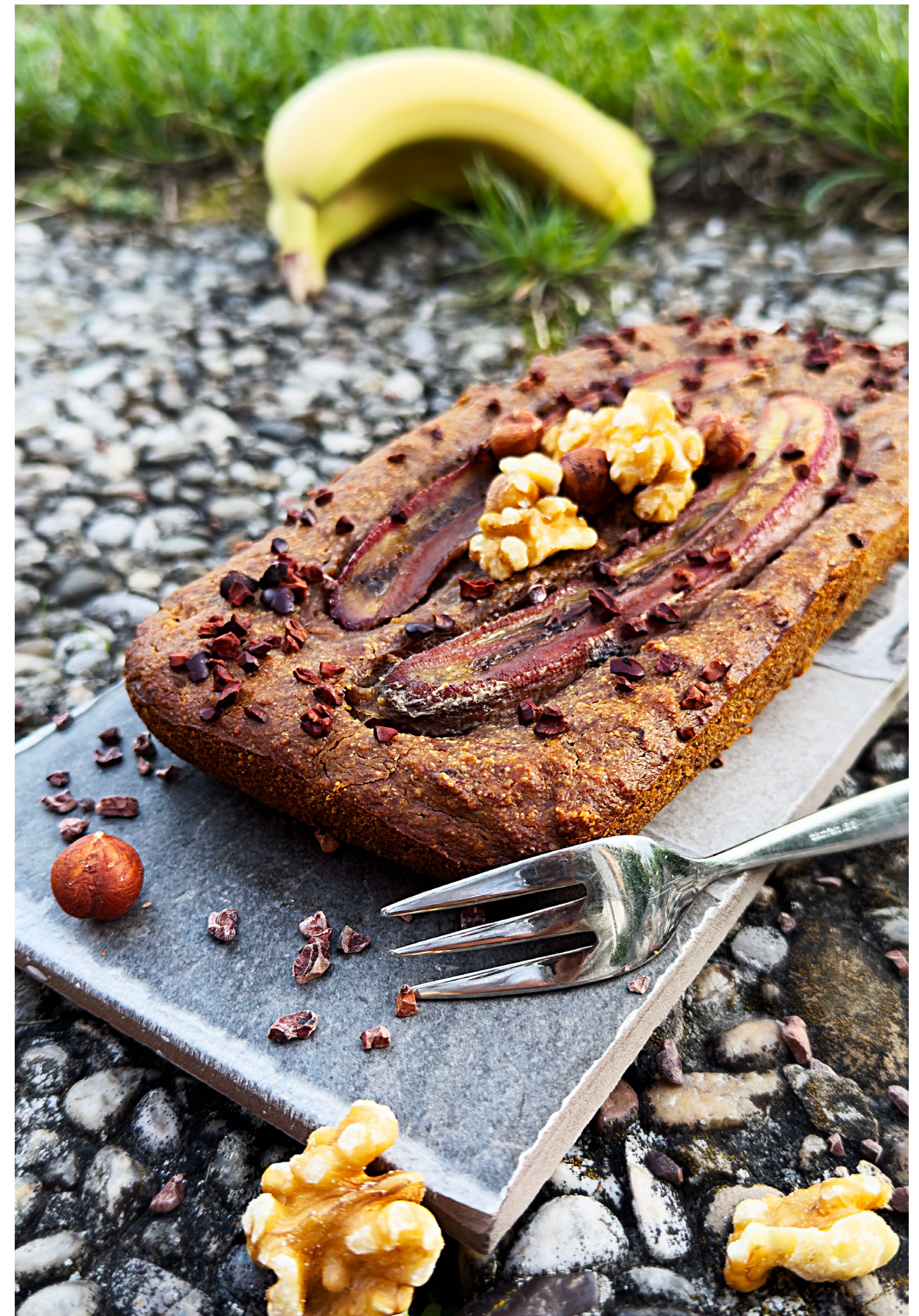
Zubereitung:

🕒 45 Minuten



12 Scheiben

1. Haselnüsse, Walnüsse und Macadamias mindestens 4 Stunden in Quellwasser einweichen. Danach mit Quellwasser durchspülen.
2. Haferflocken, Hirseflocken und alle Nüsse im Mixer feinmixen.
3. Nun alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermengen und zu einer dickflüssigen Masse kneten.
4. Diese Masse in eine mit Kokosfett bestrichene hohe Auflaufform (etwa so wie bei einem Kastenbrot) gießen. Die dritte Banane in Streifen schneiden und zusammen mit den restlichen Kakaonibs oben auf den Teig legen.
5. Im Ofen bei 170°C Ober-/Unterhitze für etwa 30 Min backen. Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und **fertig**.





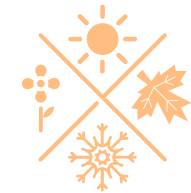
Süßkartoffelbrownie:

Teig:

- Süßkartoffeln (500g)
- optional gemahlene Haferflocken (100g)
- Quellwasser (Dampf)
- Rohkakaopulver (50g)
- Salz (2Prisen)
- Erdnussmus (3EL)
- Yaconsirup/Ahornsirup (7EL)
- Zitronengras (1/5TL)
- Zimt (1/2TL)

Topping:

- Kokosflocken (2EL)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 55 Minuten



10 Stücke

1. Süßkartoffeln schälen und in einem Dampftopf weich dämpfen.
2. Danach kurz abkühlen lassen, zerdrücken und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einer zähen Masse verrühren.
3. Diese Masse dann in eine Form geben. Etwa 2-3 cm dick.
4. Nun die Mischung für maximal 25 min in den Ofen bei 170°C Ober-/Unterhitze.
5. Schließlich etwas abkühlen lassen, in 10 Stücke schneiden und mit Kokosflocken bestreuen. **Fertig.**

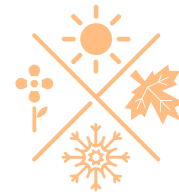
Haferkekse:

Teig:

- Bananen (2)
- Haferflocken (2Tassen)
- Zimt (1TL)
- Rosinen (1/5Tasse) oder Gojibeeren
- Mohn (1TL)
- Pistazien (1/2Handvoll)

Topping:

- Honig (2EL)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



9 Kekse

1. Bananen in einer Schüssel zerdrücken. Haferflocken, Zimt, Mohn, Rosinen und gehackte Pistazien dazu.
2. Alles gut vermengen und 9 Kekse formen.
3. Diese für maximal 20 Min in den Ofen bei 170°C Ober-/Unterhitze.
4. Schließlich mit Honig beträufeln und fertig.





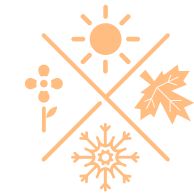
Nussecken:

Teig:

- Haferflocken (1Tasse)
- Quellwasser (100ml)
- gepuffter Quinoa (1Tasse)
- Cashews (3/4Tasse)
- Mandeln (3/4Tasse)
- Kokosflocken (1/2Tasse)
- Leinsamen (1/4 Tasse)
- Gojibeeren (1/2Tasse)
- Salz (Prise)
- Kokosfett (2EL)
- Yaconsirup/Ahornsirup (4EL)
- Erdnussmus (4EL)

Topping:

- Rohkostschokolade (200-300g)
- Zimt (1/2TL)
- Nelken (1/5TL)
- Muskat (2Prisen)
- Korianderpulver (2Prisen)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Shen (Geist) Ausgleich

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 35 Minuten



6-12 Ecken

1. Alle Nüsse für mindestens 30 Min aber am besten für 6 Stunden in Quellwasser einweichen, anschließend durchspülen und zerhacken. Haferflocken in einem Mixer fein mixen.
2. Alle Zutaten für den Teig in einer großen Schüssel mit der Hand ordentlich vermengen und kneten.
3. Anschließend in eine Form geben, sodass der Teig etwa 3cm dick ist.
4. Nun das Ganze für maximal 15 Min in den Backofen bei 170°C Ober-/Unterhitze.
5. Währenddessen die Schokolade mit den Gewürzen in Wasserdampf schmelzen.
6. Oberseite und Kanten des fertigen Teiges mit der flüssigen Schokolade beträufeln.
7. In den Kühlschrank für mindestens 60 Min. Danach in 12 kleine oder 6 große Ecken schneiden und **fertig**.

Maracuja Cheesecake:

Boden:

- Datteln (100g)
- Haferflocken (70g)
- Walnüsse (40g)
- Kokosfett (20g)
- Salz (2Prisen)
- Yaconsirup/Ahornsirup (1EL)
- Yaconsirup/Ahornsirup (1EL)

Creme:

- Kokos Schlagcreme oder Mandelschlagcreme (400-500g)
- Pflanzenmilch (100ml)

- Yaconsirup/Ahornsirup (1EL)
- Vanille (1TL)
- Zitrone (4Prisen)
- Agar-Agar (2-3TL)

Topping:

- Maracujas (7)
- Agar-Agar (2TL)
- Yaconsirup/Ahornsirup (1EL)
- Pistazien (2EL)



Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Shen (Geist) Ausgleich
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



1 kleiner Kuchen

1. Lege den Boden mit Backpapier aus. Verwende dazu eine Springform (20cm Durchmesser)
2. Entkerne die Datteln. Erhitze in einem kleinen Topf das Kokosfett und röste alle Zutaten für den Boden auf mittlerer Hitze für ein paar Minuten an. Lasse die Masse kurz abkühlen, verteile sie als Boden in der Springform, drücke sie fest und lasse sie inzwischen im Kühlschrank weiter fest werden.
3. Koche nun alle Zutaten für die Creme außer Agar-Agar in einem Topf kurz auf und rühre danach Agar-Agar für 2 Minuten ein. Lasse die Masse kurz abkühlen und streiche sie anschließend auf den Boden. Stelle den Kuchen wieder in den Kühlschrank.
4. Jetzt kannst du den Inhalt der Maracujas inklusive Kerne herausnehmen und in einem Topf mit Yaconsirup kurz aufkochen lassen. Danach rührst du Agar-Agar für 1 Minute mit ein. Lasse die Soße kurz abkühlen.
5. Verteile die Soße vorsichtig auf der festgewordenen Cheesecake und streue die Pistazien darüber. Stelle den Kuchen für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank und **fertig**.





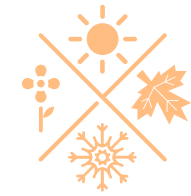
Maismohnkuchen:

Boden:

- Urmaisgrieß (200g)
- Hafermilch (300ml)
- Birkenzucker (4EL)
- Kokosfett (1EL)

Füllung:

- Blaumohn (150g)
- Birkenzucker (40g)
- Hafermilch (200ml)
- Urmaisgrieß (40g)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 30 Minuten



8 Stücke

1. Anstatt Birkenzucker kannst du auch dieselbe Menge nur in Milliliter an Ahornsirup verwenden. Birkenzucker eignet sich jedoch besser für Mohn.
2. Blaumohn in einem Mixer klein hexeln und anschließend mit der entsprechenden Menge an Birkenzucker und Urmaisgrieß gut vermengen.
3. 300ml Hafermilch mit Birkenzucker und Kokosfett ganz kurz aufkochen lassen, Urmaisgrieß mitunter mischen und anschließend für ein paar Minuten umrühren.
4. Diesen Maisbrei in eine Springform geben und abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die anderen 200ml Hafermilch ganz kurz aufkochen lassen und mit dem vorbereiteten Gemisch aus Blaumohn, Birkenzucker und Urmaisgrieß vermengen. Erneut für ein paar Minuten umrühren.
6. Anschließend den Mohn auf dem Kuchen verteilen und für 30 Minuten ziehen lassen. Oder den Kuchen für 20 Minuten in den Backofen bei 170° Celsius. **Fertig.**

Hafer-Apfel-Beeren Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Haferflocken (6EL)
- Buchweizenflakes (1Handvoll)
- Blaubeeren (80g)
- Apfel (1)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Gojibeeren (1EL)
- Orangenschale (1Prise)



Frühling

Thermik:

Erfrischend *

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Hanfsamen und Leinsamen für mindestens 30 Min in der Milch einweichen lassen.
3. Blaubeeren bei Bedarf in der Milch auftauen lassen.
4. Apfel klein schneiden.
5. Alle Zutaten in die Müslischale geben und **fertig**.





Buchweizen-Kiwi-Bananen Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Buchweizen (6EL)
- Kiwi (1)
- Banane (1)
- Chiasamen (1EL)
- Walnüsse (1Handvoll)
- Kokosflocken (1TL)
- Mohn (1TL)
- Zimt (5Prisen)



Frühling

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Yang Stärkung
Qi Stärkung
Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Walnüsse können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden.
3. Buchweizen, Chiasamen und Mohn für mindestens 30 Min in der Milch einweichen lassen.
4. Kiwi und Banane klein schneiden.
5. Alle Zutaten in die Müslischale geben und **fertig**.

Melonen-Apfel-Beeren Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Macadamias (1Handvoll)
- Himbeeren (80g)
- Melone (1/2)
- Nektarine (1)
- Zedernnüsse (1EL)
- Sonnenblumenkerne (1EL)
- Dattel (1)
- Gojibeeren (1TL)
- Kardamom (2Prisen)



Frühling

Thermik:

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Blutbildung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Macadamias können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden.
3. Himbeeren bei Bedarf in der Milch auftauen lassen.
4. Melone, Nektarine und Dattel in kleine Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten in die Müslischale geben und **fertig**.





Bananen-Erdbeer-Orangen Smüsli:

Müsli:

- Quellwasser (300ml)
- Erdbeeren (100g)
- Banane (1)
- Chiasamen (1EL)
- Haferflocken (2EL)
- Orange (1)
- Erdnüsse (1Handvoll)
- Aprikosen (2)
- Mohnsamen (1TL)
- Orangenschale (1Prise)



Frühling

Thermik:

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Stagnationslösung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



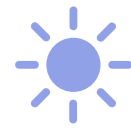
1-2 Portionen

1. Alle Nüsse und Samen können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden. Chiasamen und Mohn sollten jedoch für mindestens 15 Min eingeweicht werden.
2. Erdbeeren, Banane, Orange und Aprikosen grob schneiden.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. **Fertig.**

Kirschen-Kiwi-Nektarinen Smüsli:

Müsli:

- Quellwasser (300ml)
- Kiwi (2)
- Chiasamen (1EL)
- Haferflocken (2EL)
- Cashews (1/2Handvoll)
- Nektarine (2)
- Mohnsamen (1TL)
- Kirschen 100g)
- Vanille (1Prise)



Sommer

Thermik:

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Stagnationslösung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1-2 Portionen

1. Alle Nüsse und Samen können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden. Chiasamen und Mohn sollten jedoch für mindestens 15 Min eingeweicht werden.
2. Kiwi und Nektarinen grob schneiden. Kirschen entkernen.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. **Fertig.**





Hafer-Birnen-Beeren Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Haferflocken (6EL)
- Blaubeeren (80g)
- Birne (1)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Gojibeeren (1EL)
- Haselnüsse (1/2Handvoll)
- Feigen (2)
- Orangenschale (1Prise)



Sommer

Thermik:

Erfrischend *

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Feuchtigkeits-
transformation

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



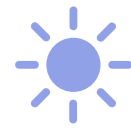
1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Haselnüsse können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden.
3. Leinsamen und Hanfsamen für mindestens 30 Min in der Milch einweichen lassen. Blaubeeren bei Bedarf in der Milch auftauen.
4. Birne und Feigen klein schneiden.
5. Alle Zutaten in die Müslischale geben und **fertig**.

Buchweizen-Pflaumen- Aprikosen Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Buchweizen (6EL)
- Pflaumen (2)
- Aprikosen (2)
- Nektarine (1)
- Chiasamen (1 1/2EL)
- Mandeln (1Handvoll)
- Vanille (1Prise)
- Kardamom (1Prise)



Sommer

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-
transformation

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Mandeln können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden.
3. Buchweizen und Chiasamen für mindestens 30 Min in der Milch einweichen lassen.
4. Pflaumen, Nektarine und Aprikosen klein schneiden.
5. Alle Zutaten in die Müslischale geben und **fertig**.





Pfirsich-Zwetschken- Beeren Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Pistazien (1Handvoll)
- Brombeeren (70g)
- Buchweizenflakes (6EL)
- Weintrauben (60g)
- Zwetschken (2)
- Sonnenblumenkerne (1EL)
- Pfirsiche (2)
- Gojibeeren (1TL)
- Honig (1TL)



Sommer

Thermik:

Erfrischend ✱

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Blutbildung
Stagnationslösung
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Brombeeren bei Bedarf in der Milch auftauen.
3. Weintrauben bei Bedarf entkernen, Pfirsiche und Zwetschken ebenfalls und klein schneiden.
4. Alle Zutaten in die Müslischale geben und **fertig**.

Mango-Himbeeren-Nektarinen Smüsli:

Müsli:

- Quellwasser (300ml)
- Nektarine (1)
- Mango (1)
- Chiasamen (1EL)
- Haferflocken (2EL)
- Walnüsse (1Handvoll)
- Mohnsamen (1TL)
- Himbeeren (100g)
- Vanille (1Prise)



Herbst

Thermik:

Erfrischend ✱

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1-2 Portionen

1. Alle Nüsse und Samen können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden. Chiasamen und Mohn sollten jedoch für mindestens 15 Min eingeweicht werden.
2. Nektarine und Mango grob schneiden. Himbeeren auftauen lassen bei Bedarf.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. **Fertig.**





Hafer-Pfirsich-Beeren Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Haferflocken (6EL)
- Buchweizenflakes (1Handvoll)
- Blaubeeren (80g)
- Pfirsiche (2)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Gojibeeren (1TL)
- Dattel (1)
- Zitronenschale (1Prise)



Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Jing (Essenz) Aufbau
Shen (Geist) Ausgleich
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Leinsamen und Hanfsamen für mindestens 30 Min in der Milch einweichen lassen. Blaubeeren bei Bedarf in der Milch auftauen.
3. Pfirsiche und Dattel klein schneiden.
4. Alle Zutaten in die Müslischale geben und **fertig**.

Buchweizen-Zwetschken- Orangen Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Buchweizen (6EL)
- Zwetschken (3)
- Orange (1)
- Feige (1)
- Chiasamen (1EL)
- Mandeln (1/2Handvoll)
- Kardamom (2Prisen)
- Nelke (1Prise)



Herbst

Thermik:

Ausgleichend ?

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Blutbildung

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Mandeln können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden.
2. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
3. Buchweizen und Chiasamen für mindestens 30 Min in der Milch einweichen.
4. Orangen, Zwetschken und Feigen in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten in eine Müslischale geben und **fertig**.





Mango-Melonen-Granatapfel Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Zimt (3Prisen)
- Erdnüsse (1Handvoll)
- Buchweizenflakes (1Handvoll)
- Mango (1)
- Melone (1/2)
- Sonnenblumenkerne (1EL)
- Granatapfelkerne (1Handvoll)
- Johannisbeeren (1Handvoll)



Herbst

Thermik:

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Blutbildung

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Alle Nüsse und Samen können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden.
2. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
3. Mango und Melone in mundgerechte Stücke schneiden. Granatapfel entkernen. Johannisbeeren bei Bedarf auftauen.
4. Alle Zutaten in eine Müslischale geben und **fertig**.

Orangen-Bananen-Apfel Smüsli:

Müsli:

- Quellwasser (300ml)
- Orange (1)
- Banane (1)
- Apfel (1)
- Chiasamen (1TL)
- Haferflocken (2EL)
- Pistazien (3/4Handvoll)
- Vanille (2Prisen)
- Orangenschale (1Prise)
- Mohn (1TL)



Winter:

Thermik:

Erfrischend *

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Blutbildung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1-2 Portionen

1. Alle Nüsse und Samen können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden. Chiasamen und Mohn sollten jedoch für mindestens 15 Min eingeweicht werden.
2. Orange, Banane und Apfel grob schneiden.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. **Fertig.**





Hafer-Birnen-Trauben Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Hafer (6EL)
- Weintrauben (110g)
- Birne (1)
- Hanfsamen (1EL)
- Leinsamen (1EL)
- Dattel (1)
- Gojibeere (1EL)
- Zitronenschale (1Prise)



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Jing (Essenz) Aufbau
Blutbildung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Hanfsamen und Leinsamen für mindestens 30 Min in der Milch einweichen.
3. Datteln fein hacken, Birne klein schneiden und Weintrauben bei Bedarf entkernen.
4. Alle Zutaten in die Müslischale geben und **fertig**.

Raw Bite Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Buchweizen (3EL)
- Haferflocken (5EL)
- Buchweizenflakes (1Handvoll)
- Hanfsamen (1TL)
- Mohnsamen (1TL)
- Chiasamen (1TL)
- Blaubeeren (60g)

Raw Bite:

- Cashews (1/5Tasse)
- Mandeln (1/5Tasse)
- Erdnüsse (1/5Tasse)
- Datteln (2)
- Vanille (1/2TL) Oder Kakao (1/2TL)



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Shen (Geist) Ausgleich

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
2. Alle Zutaten für den Rawbite außer Datteln in einen Mixer geben und fein mixen oder zuerst für 4-8 Stunden in Quellwasser einweichen und anschließend mixen. Die Datteln dann entkernen und mit einem Messer fein hacken. Danach das Gemixte und die Dattelmasse zu einem Riegel formen. Bei Bedarf wird etwas Quellwasser benötigt. Für 30 Min in den Kühlschrank, dann ist der Raw Bite fest. Oder eben einen Raw Bite im Laden kaufen.
3. Mohn, Chiasamen und Hanfsamen in der Reismilch für mindestens 30 Min einweichen lassen. Blaubeeren ebenfalls in der Milch auftauen lassen, falls tiefgefroren.
4. Den Rawbite in kleine Stücke schneiden und Alle Zutaten in der Müslischale vermengen. **Fertig.**





Banane-Apfel-Trockenfrüchte Müsli:

Müsli:

- Reis-/Hafer-/Kokosmilch (300ml)
- Haselnüsse (1Handvoll)
- Dattel (1)
- Buchweizenflakes (2Handvoll)
- Apfel (1)
- Banane (1)
- Sonnenblumenkerne (1EL)
- Rosinen (1TL)
- Gojibeeren (1EL)
- Zimt (4Prisen)



Winter:

Thermik:

Erfrischend *

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Alle Nüsse und Samen können über Nacht in Quellwasser eingeweicht werden.
2. Pflanzenmilch nach Anleitung selbst herstellen oder im Laden kaufen.
3. Apfel, Banane und Dattel in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Alle Zutaten in eine Müslischale geben und **fertig**.

Qi-Energie Salat:

Salat:

- Rucola (50g)
- Kopfsalat (200g)
- Oliven (100g)
- Gurke (1)
- Tomaten (2)
- Pistazien (2Handvoll)
- Haferflocken (2EL)
- Kleeblätter (10g)
- frische oder gefrorene Petersilie (10g)
- frischer oder gefrorener Schnittlauch (5g)

Dressing:

- Avocado (1)
- Zitrone (1)
- Limette (1)
- Orange (1)
- Kürbiskernöl (2EL)
- Honig (1TL)
- Muskat (1/5TL)



Frühling

Thermik:

Kühlend **

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Blutbildung

Kühlung

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Rucola und Kopfsalat mit der Hand zerpfücken. Oliven bei Bedarf entkernen. Gurke und Tomaten fein hacken. Pistazien von der Schale trennen.
2. Alles zusammen mit Haferflocken, Kleeblättern, Petersilie und Schnittlauch in eine große Schale legen.
3. In einer kleinen extra Schüssel die Avocado zu Brei zerdrücken und Zitronen-, Limetten- und Orangensaft hineinpressen. Honig, Kürbiskernöl und Muskat dazu und gut verrühren.
4. Das Dressing in den Salat, nochmals gut vermengen und **fertig**.





Grüne Noriblätterrollen:

Norirollen:

- Noriblätter (4)
- Romanasalat (1Tasse)
- Rucola (1Tasse)
- Spinat (1Tasse)
- Tomate (1)
- Gurke (1/3)
- Spargel (4)
- Lauchzwiebeln (1)
- Alfalfasprossen (20g)
- Brokkolisprossen (20g)
- Wakame (4TL)

Avocadodip:

- Avocado (1)
- Limette (1)



Frühling

Thermik:

Kühlend **

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Blutbildung

Kühlung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



4 Rollen

1. Sprossen nach Anleitung keimen oder im Laden kaufen.
2. Avocado entkernen und zusammen mit der Limette zu einer Creme verarbeiten.
3. Romanasalat, Tomate und Lauchzwiebeln klein hacken. Gurke in längliche Streifen schneiden.
4. Ein Noriblatt auslegen und mit 1/4 aller Zutaten sauber und vorsichtig belegen. Das obere Ende einwenig befeuchten und nun zusammenrollen. Diesen Vorgang mit den anderen 3 Noriblättern wiederholen. **Fertig.**

Gemischter Sprossensalat mit Rohkostbrot:

Rohkostbrot:

- Brot (ein paar Scheiben)

Garnierung:

- Löwenzahn (5g)
- Bärlauch (3g)

Salat:

- Birkenblätter (7g)
- Ahornblätter (7g)
- Eichenblätter (7g)
- Süßlupinensprossen (40g)
- Brokkolisprossen (40g)
- Alfalfasprossen (40g)
- Nadeln (2g)
- Tomate (1)
- Karotte (1)



Frühling

Thermik:

Erfrischend ✱

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Feuchtigkeits
transformation

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



1-2 Portionen

1. Sprossen nach Anleitung (S.17) keimen oder im Laden kaufen. Süßlupinen vor dem Verzehr von der Schale trennen.
2. Rohkostbrot nach Anleitung (S.22) zubereiten oder eines im Laden kaufen.
3. Birken-, Ahorn- und Eichenblätter vom Stiel befreien. Tomaten und Karotte klein schneiden.
4. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen, mit Löwenzahn und Bärlauch garnieren und mit dem Dressing beträufeln. **Fertig.**





Gurkensalat mit Rohkostbrot:

Rohkostbrot:

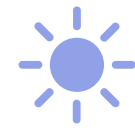
- Brot (ein paar Scheiben)

Salat:

- Gurken (4)
- Karotten (2)
- Sonnenblumenkerne (2EL)
- Haferflocken (2EL)
- Sesam (1EL)
- Cashews (1Handvoll)
- Pfeffer (1/2TL)
- Kümmel (1/4TL)
- Salz (1/2TL)
- frische Petersilie (5g)
- Gänseblümchen (10g)

Dressing:

- Zitrone (1)
- Hanföl (1EL)
- Olivenöl



Sommer

Thermik:

Kühlend **

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Kühlung
Befeuchtung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



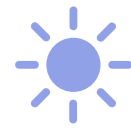
2 Portionen

1. Rohkostbrot nach Anleitung (S.22) zubereiten oder eines im Laden kaufen.
2. Gurken und Karotten z.B. in längliche Streifen schneiden. Haferflocken, Sesam, Cashews, Pfeffer, Kümmel und Salz dazu.
3. Petersilie und Gänseblümchen mit der Hand zerpflücken. Alles in eine große Schale geben und das Dressing dazu.
4. Olivenöl nach Bedarf selbst abschmecken. Alles miteinander gut vermengen.
Fertig.

Tropischer Obsteller:

Obsteller:

- Mango (1)
- Papaya (1)
- Maracujas (4)
- Melone (1/2)
- Blutorange (1)
- Ananas (1/2)
- Drachenfrucht (1)



Sommer

Thermik:

Stark Kühlend ***

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Kühlung

Stagnationslösung

Befeuchtung

Schleimlösung

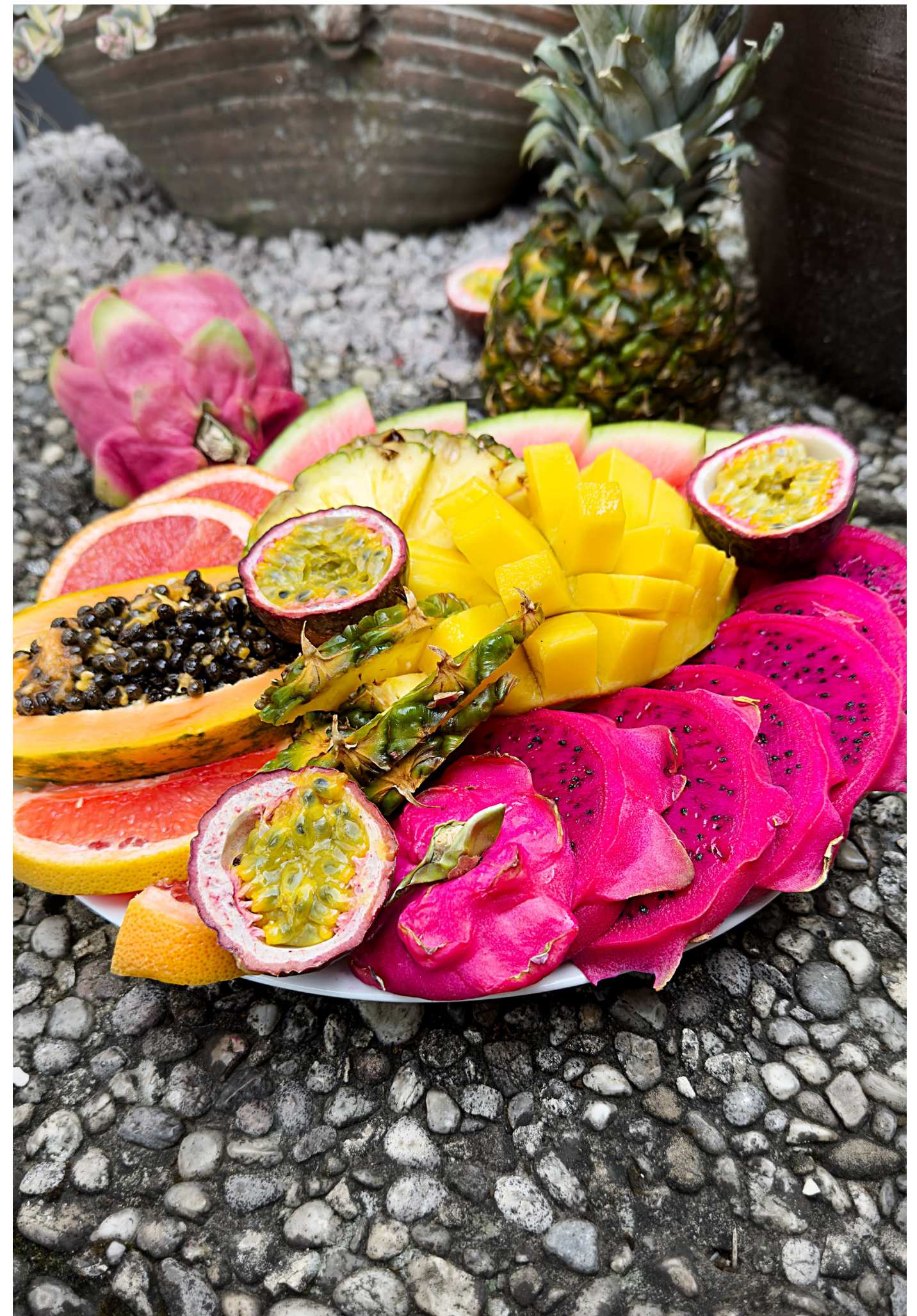
Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2-3 Portionen

1. Alle Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Teller verteilen.
2. Die Kerne der Maracujas und Papaya können mitgegessen werden.
Fertig.





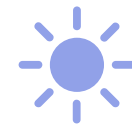
Waldsalat:

Salat:

- Kopfsalat (100g)
- Birkenblätter (10g)
- Nadeln (3g)
- Ahornblätter (10g)
- Himbeerblätter (5g)
- Eichenblätter (10g)
- Süßlupinensprossen (2Handvoll)
- Hanfsamen (1EL)
- Pinienkerne (2EL)
- Himbeeren (50g)
- Johannisbeeren (50g)
- frischer Schnittlauch (3g)
- frische Petersilie (5g)
- frischer Koriander (5g)

Dressing:

- Olivenöl
- Hanföl (1EL)
- Orange (1)



Sommer

Thermik:

Erfrischend ✱

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



1-2 Portionen

1. Süßlupinen nach Anleitung (S.17) keimen lassen oder im Laden kaufen. Vor dem Verzehr von der Schale trennen.
2. Kopfsalat, Birkenblätter, Ahornblätter, Himbeerblätter und Eichenblätter mit der Hand zerpflücken. Schnittlauch, Petersilie und Koriander fein hacken.
3. Alles miteinander in einer großen Schale gut vermengen und das Dressing dazu. Mit Olivenöl selbst abschmecken und **fertig**.

Kräutersalat mit Rohkostbrot:

Rohkostbrot:

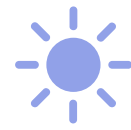
- Brot (ein paar Scheiben)

Salat:

- Feldsalat (50g)
- Giersch (10g)
- Labkraut (5g)
- Löwenzahn (15g)
- Gänseblümchen (10g)
- Kleeblätter (10g)
- frischer Schnittlauch (3g)
- frische Petersilie (5g)
- frischer Koriander (5g)
- Oliven (50g)
- Sonnenblumenkerne (2EL)

Dressing:

- Orange (1)
- Hanföl (1EL)
- Olivenöl



Sommer

Thermik:

Erfrischend ✱

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



1 Portion

1. Rohkostbrot nach Anleitung (S.22) zubereiten oder eines im Laden kaufen.
2. Feldsalat, Giersch, Labkraut, Löwenzahn, Gänseblümchen, Kleeblätter, Schnittlauch, Petersilie und Koriander mit der Hand zerpflücken.
3. Oliven bei Bedarf entkernen. Sonnenblumenkerne und Dressing dazu. Olivenöl nach Bedarf selbst abschmecken.
4. Alles miteinander in einer Schale gut vermengen. **Fertig.**





Radieschensalat:

Salat:

- Radieschen (14)
- Gurke (1)
- Spinat (100g)
- Lauchzwiebeln (2)
- Mandeln (1 1/2 Handvoll)
- Pinienkerne (2EL)
- Estragon (2TL)
- Salz (4Prisen)
- Kreuzkümmel (1/2TL)
- frischer Schnittlauch (5g)
- frische Petersilie (8g)

Dressing:

- Olivenöl
- Zitrone (1)



Herbst

Thermik:

Kühlend **

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Befeuchtung

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Radieschen, Gurke, Lauchzwiebeln, Petersilie und Schnittlauch fein hacken. Mandeln zu Splittern teilen.
2. Alles in eine große Schale geben und das Dressing dazu. Olivenöl nach Bedarf selbst abschmecken.
3. Alles miteinander gut vermengen. **Fertig.**

Arabischer Salat mit Rohkostbrot:

Rohkostbrot:

- Brot (ein paar Scheiben)

Salat:

- Zwiebeln (2)
- Tomaten (4)
- Gurke (1)
- Paprika (2)
- Majoran (2EL)
- frischer Koriander (6g)
- frische Minzblätter (3g)

Dressing:

- Zitronen (2)
- Olivenöl



Herbst

Thermik:

Erfrischend ✱

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Blutbildung

Stagnationslösung

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Rohkostbrot nach Anleitung (S.22) zubereiten oder eines Im Laden kaufen.
2. Zwiebeln, Tomaten, Gurken, Paprika, Koriander und Minzblätter fein hacken.
3. Alles in eine große Schale geben und das Dressing dazu. Olivenöl nach Bedarf selbst abschmecken.
4. Alles miteinander gut vermengen. **Fertig.**





Europäische Fruchtschale:

Fruchtschale:

- Apfel (1)
- Birne (1)
- Pfirsiche (2)
- Pflaumen (3)
- Zwetschken (9)
- Weintrauben (100g)
- Himbeeren (75g)
- Johannisbeeren (75g)
- Pekannüsse (2Handvoll)
- Walnüsse (1Handvoll)
- Pistazien (2Handvoll)



Herbst

Thermik:

Kühlend **

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Blutbildung
Kühlung
Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Alle Nüsse können für 4-8 Stunden in Quellwasser eingeweicht werden.
2. Zwetschken, Pflaumen und Pfirsiche entkernen. Apfel und Birne in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten auf einen Teller und **fertig**.

Samen-Nuss Salat:

Salat:

- Endiviensalat (200g)
- Spinat (100g)
- Karotten (2)
- Sesam (2EL)
- Sonnenblumenkerne (2EL)
- Pinienkerne (2EL)
- Erdnüsse (1Handvoll)
- Walnüsse (1Handvoll)
- Macadamias (1Handvoll)
- Oliven (100g)

Dressing:

- Hanföl (2EL)
- Limetten (2)
- Olivenöl



Herbst

Thermik:

Erfrischend *

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Shen (Geist) Ausgleich

Befeuchtung

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Endiviensalat fein hacken und Karotten z.B. in längliche Streifen schneiden. Oliven bei Bedarf entkernen.
2. Alles in eine große Schale geben und das Dressing dazu. Olivenöl nach Bedarf selbst abschmecken.
3. Alles miteinander gut vermengen. **Fertig.**

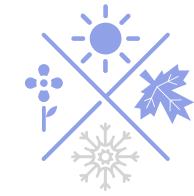




Afrikanische Obstplatte:

Obstplatte:

- Feigen (6)
- Datteln (4)
- Kiwis (2)
- Nektarinen (2)
- getrocknete Aprikosen (8)
- Bananen (2)
- Kaki (1)
- Kokosnuss (1/2)
- Sonnenblumenkerne (2Handvoll)
- Hanfsamen (2Handvoll)
- Zedernnüsse (2Handvoll)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Erfrischend ☯

Qi-Wirkung:

Kühlung
Befeuchtung
Blutbildung
Yin Stärkung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



2 Portionen

1. Das Obst entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden..
2. Alle Zutaten auf einen Teller und **fertig**.

Sprossen-Kraut Salat mit Rohkostbrot:

Sprossen-Kraut Salat:

- Weißkraut (1/4)
- Karotte (1)
- Alfalfasprossen (40g)
- Brokkolisprossen (40g)
- Süßlupinensprossen (40g)
- Sesam (1TL)
- Sonnenblumenkerne (1TL)
- Estragon (1TL)
- Salz (1/4TL)

Rohkostbrot:

- Brot (ein paar Scheiben)

Dressing:

- Kürbiskernöl (1EL)
- Zitrone (1)
- Olivenöl



Winter:

Thermik:

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Feuchtigkeits-
transformation
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



1 Portion

1. Sprossen nach Anleitung (S.17) keimen oder im Laden kaufen. Süßlupinen vor dem Verzehr von der Schale trennen.
2. Rohkostbrot nach Anleitung (S.22) zubereiten oder eines im Laden kaufen.
3. Weißkraut fein hacken und Karotte in feine Streifen schneiden. Zusammen mit Salz und dem Dressing für etwa 5 min kneten.
4. Anschließend Sprossen, Sesam und Sonnenblumenkerne in der Salatschüssel verteilen, mit Estragon garnieren und Rohkostbrot dazulegen. **Fertig.**





Grünkohlsalat:

Salat:

- Grünkohl (200g)
- Zwiebel (1)
- Granatapfel (1)
- Salz (1/4TL)
- Pfeffer (1/4TL)
- Macadamias (1Handvoll)
- Pinienkerne (1EL)
- Liebstöckel (1TL)

Dressing:

- Olivenöl
- Zitrone (1)
- Apfelessig (1EL)



Winter:

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Blutbildung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



1 Portion

1. Grünkohl fein hacken und die Stiele wegschneiden. Granatapfel entkernen. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Macadamias teilen.
2. Alle Zutaten inklusive Dressing in eine Schale und alles vermengen. Etwa 10 Min ziehen lassen und **fertig**.

Rote Bete-Birnen Salat:

Salat:

- Rote Bete (2)
- Birnen (2)
- Feigen (4)
- Mandeln (1Handvoll)
- Kürbiskerne (2EL)
- frische oder gefrorene Petersilie (5g)
- Majoran (2TL)
- Salz (1/2TL)

Dressing:

- Orangen (2)
- Olivenöl



Winter:

Thermik:

Erfrischend ✱

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Blutbildung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Rote Bete in feine dünne Scheiben schneiden. Birne in kleine Stücke und Feigen in grobe Stücke hacken.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Olivenöl nach Bedarf verwenden. **Fertig.**





Rote Bete-Kokos Salat:

Salat:

- Rote Bete (2)
- Feldsalat (100g)
- Kokosstücke (2Handvoll)
- Erdnüsse (2Handvoll)
- getrocknete Aprikosen (8)
- Salz (1/4TL)
- Pfeffer (1/4TL)
- Kreuzkümmel (1/2TL)
- Sesam (2TL)
- frischer oder gefrorener Koriander (10g)

Dressing:

- Kokosfett (2EL)
- Limetten (2)



Winter:

Thermik:

Erfrischend ❄️
Ausgleichend ☯️

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Blutbildung
Befeuchtung
Schleimlösung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



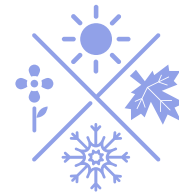
2 Portionen

1. Erdnüsse mindestens 30 Min in Quellwasser einweichen, noch besser aber über Nacht einweichen lassen.
2. Rote Bete fein reiben. Aprikosen klein hacken. Kokosfett leicht erwärmen bis es flüssig wird.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel und gut vermengen. **Fertig.**

Aloe Vera-Orangen Saft:

Saft:

- Orangen (3)
- Aloe Gel (2 EL)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Kühlend **

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Blutbildung
Kühlung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



1 Portion

1. Orangen auspressen.
2. Das Gel der Aloe Vera Pflanze herauspressen und zerdrücken.
3. Alles gut verrühren. **Fertig.**

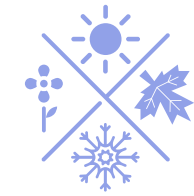




Gerstengras-Moringa Saft:

Saft:

- Gerstengraspulver (1TL)
- Moringaapulver (1TL)
- Sangomeereskorallenpulver (1/2TL)
- Quellwasser (1Glas)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Erfrischend ❄️

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung
Blutbildung
Stagnationslösung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



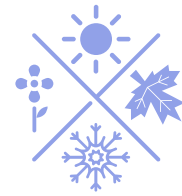
1 Portion

1. 1 Glas mit Quellwasser und allen anderen Zutaten füllen.
Gut durchrühren und **fertig**.

Grüne Milch:

Milch:

- Pflanzenmilch (1Glas)
[Reis-, Kokos-, Hafer- oder Mandelmilch]
- Sango Korallen Pulver
(1 Prise)
- Gerstengraspulver (1TL)
und/oder Moringapulver
(1TL)
- Hanfproteinpulver (1TL)
[Hansbrainfood]



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Erfrischend ✱
Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Blutbildung
Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. 1 Glas mit Pflanzenmilch und allen anderen Zutaten füllen.
Gut durchrühren und **fertig**.

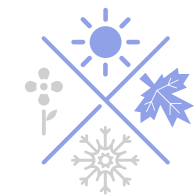




Regenerationssaft:

Saft:

- Orangen (2)
- Maracujas (6)
- Pfirsiche (3)
- Minze (1g)
- Quellwasser
[bei Bedarf]



Sommer
Herbst

Thermik:

Stark Kühlend ***

Kühlend **

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Kühlung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



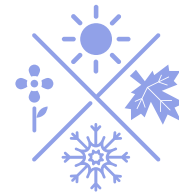
1 Portion

1. Maracujas entkernen und Saft herauspressen.
2. Pfirsiche entkernen, mit den Orangen grob schneiden und mit der Minze in den Entsafter. **Fertig.**
3. Oder Pfirsiche entkernen, mit den Orangen grob schneiden, mit der Minze in den Mixer geben und anschließend den Saft abseihen. **Fertig.**

Zitronen-Limetten Wasser:

Wasser:

- Limette (1) und/oder Zitrone (1)
- Quellwasser (1Glas)
- Honig (1TL)
[nur bei heißer Zitrus]



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Erfrischend ✱

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Quellwasser zum Köcheln bringen, falls die heiße Zitrus gewünscht.
2. Zitrone und/oder Limette auspressen.
3. Honig ins Glas träufeln, nur bei der heißen Zitrus. **Fertig.**

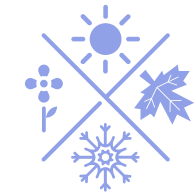




Goldene Milch:

Milch:

- Pflanzenmilch (1Glas)
[Reis-, Kokos-, Hafer- oder Mandelmilch]
- frischer Ingwer (2g)
Oder gemahlener Ingwer (2TL)
- frischer Kurkuma (2g) oder
gemahlener Kurkuma (2TL)
- Zimt (1/5TL)
- Pfeffer (1/5TL)
- Kokosfett (1/2TL)
- Honig (1TL)
- Safran (5Fäden)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Wärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



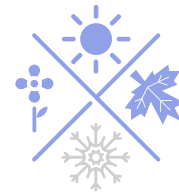
1 Portion

1. 1 Glas mit Pflanzenmilch füllen.
2. Ingwer und Kurkuma fein reiben.
3. Alle Zutaten in die Pflanzenmilch und ordentlich rühren.
4. Oder alle Zutaten außer Honig, Kokosfett und Safran in den Mixer.
Für 30 bis 120 Sekunden mixen. Anschließend alles in einem Glas verrühren.
Fertig.

Grüner Saft:

Saft:

- Stangensellerie (1/2)
- Weintrauben (100g)
- Zitrone (1/2)
- frischer Petersilie (10g)
- frischer Koriander (10g)
- frische Minze (3g)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Kühlend **
Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Kühlung
Stagnationslösung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Stangensellerie, Weintraubenl, Petersilie, Koriander und Minze grob kleinschneiden und in einen Entsafter. Zitrone auspressen und **fertig**.
2. Oder alle Zutaten außer die Zitrone grob kleinschneiden, in den Mixer und anschließend den Saft abseihen. Zitrone auspressen und **fertig**.

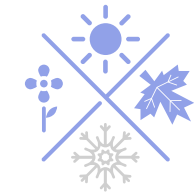




Grüner Blatt Saft:

Saft:

- Stangensellerie (1/2)
- Spinat (50g)
- Gurke (1/2)
- Romanasalat (1Faust)
- frische Petersilie (10g)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Kühlend **

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Kühlung

Stagnationslösung

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



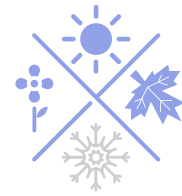
1-2 Portionen

1. Stangensellerie, Spinat, Gurke, Romanasalat und Petersilie grob kleinschneiden und in einen Entsafter. **Fertig.**
2. Oder alle Zutaten grob kleinschneiden, in den Mixer und anschließend den Saft abseihen. **Fertig.**

Yin Saft:

Saft:

- Apfel (1)
- Gurke (1)
- Birnen (2)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Kühlend **
Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Kühlung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



2 Portionen

1. Die Apfel, Gurke und Birne grob kleinschneiden und in einen Entsafter. **Fertig.**
2. Oder alle Zutaten grob kleinschneiden, in den Mixer und anschließend den Saft abseihen. **Fertig.**

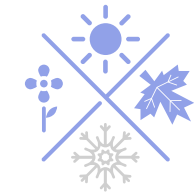




Selleriesaft:

Saft:

- Stangensellerie (1)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Kühlend **

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung

Stagnationslösung

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1 Portion

1. Stangensellerie grob kleinschneiden und in einen Entsafter.
Fertig.
2. Oder den Stangensellerie grob kleinschneiden, in den Mixer und anschließend den Saft abseihen. **Fertig.**

Reinigungssaft:

Saft:

- Spargel (100g)
- Rosenkohl (1Tasse)
- Gurke (1/2)
- Apfel (1)
- Spinat (1Tasse)
- frischer Koriander (5g)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling

Thermik:

Erfrischend ✱

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Blutbildung
Stagnationslösung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1-2 Portionen

1. Spargel, Gurke, Apfel, Spinat und Koriander grob kleinschneiden und in einen Entsafter. **Fertig.**
2. Oder alle Zutaten grob kleinschneiden, in den Mixer und anschließend den Saft abseihen. **Fertig.**

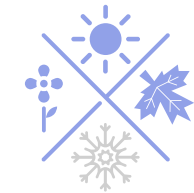




Melonen Saft:

Saft:

- Wassermelone (1/2) und/oder
Zuckermelone (1/2)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Stark Kühlend ***

Kühlend **

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Kühlung

Stagnationslösung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



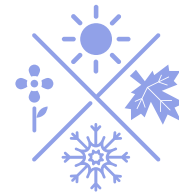
1-2 Portionen

1. Die Melonen grob schneiden und in einen Entsafter.
Fertig.
2. Oder die Melonen grob schneiden, in den Mixer und anschließend
den Saft abseihen. **Fertig.**

Wintermelonen Saft:

Saft:

- Wintermelone (1)
- Schwarzpfeffer (Prise)
- Limette (1/2)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Erfrischend *

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Kühlung

Stagnationslösung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1-2 Portionen

1. Wintermelone grob kleinschneiden und in einen Entsafter. Limette auspressen und Schwarzpfeffer dazu. **Fertig.**
2. Oder die Wintermelone grob kleinschneiden, in den Mixer und anschließend den Saft abseihen. Limette auspressen und Schwarzpfeffer dazu. **Fertig.**

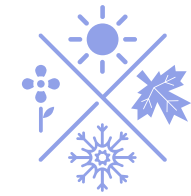




Bunter Smoothie:

Smoothie:

- Apfel (1)
- Birne (1)
- Kiwi (1)
- Orange (1)
- Quellwasser



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Kühlend **

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Kühlung

Stagnationslösung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



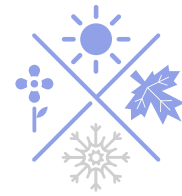
1 Glas

1. Apfel, Birne, Kiwi und Orange grob schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

Wald-Smoothie:

Smoothie:

- Waldblätter [Birken, Ahorn, Himbeere, Eichen, Linden etc.] und Wildkräuter [Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Labkraut, Koriander, etc.] nach Wahl (25g)
- Fichten-, Kiefern- oder Tannennadeln (3g)
- Apfel (1)
- Birne (1)
- Dattel (1)
- Zimt (2Prisen)
- Quellwasser (300ml)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Erfrischend ❄️

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



2 Gläser

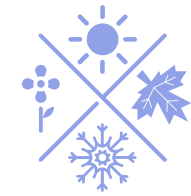
1. Dattel, Apfel und Birne entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Alle Waldblätter und Kräuter von den Stängeln trennen.
3. Alle Zutaten in den Mixer, mixen und **fertig**.





Bananen-Nuss Shake:

- Smoothie:**
- Banane (2)
 - Erdnüsse/Macadamias/
Zederdernnüsse/Mandeln
(1Handvoll)
[eingeweicht]
 - Pflanzenmilch (1Glas)
[Reis-, Kokos-, Hafer- oder
Mandelmilch]
 - Vanille (2Prisen)
 - Zimt (2Prisen)
 - Kardamom (1Prise)
 - Honig (1TL)
 - Safran (5Fäden)
 - Quellwasser



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Blutbildung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



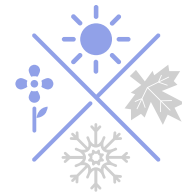
1-2 Portionen

1. Nüsse mindestens 4-8 Stunden in Quellwasser einweichen lassen und danach spülen.
2. Bananen grob schneiden.
3. Alle Zutaten in den Mixer, mixen und schließlich mit Safran garnieren. **Fertig.**

Grüner Smoothie:

Smoothie:

- Selleriestange (1/2)
- Spinat (100g)
- Ingwer (5g)
- Romanasalat (1Faust)
- Ananas (1)
- Quellwasser (200ml)



Frühling
Sommer

Thermik:

Kühlend **
Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Blutbildung
Stagnationslösung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1-2 Portionen

1. Selleriestange, Ananas, Ingwer, Romanasalat und Spinat grob schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

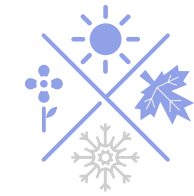




Entgiftungssmoothie:

Smoothie:

- Bananen (2)
- Blaubeeren (25g)
- frischer Koriander (5g)
- Gerstengraspulver (1TL)
- Spirulinapulver (1TL)
- Wakame-Algen (5-10g)
- Orange (1)
- Quellwasser (200ml)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Kühlend **

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Stagnationslösung

Feuchtigkeits-
transformation

Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



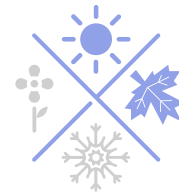
1-2 Portionen

1. Blaubeeren auftauen lassen.
2. Bananen und Orange grob schneiden.
3. Falls Spirulina Drops, diese zuerst im Mixer klein hexeln.
4. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

Roter Smoothie:

Smoothie:

- Banane (1)
- Zitrone (1)
- Kirschen (200g)
- Himbeeren (100g)
- Johannisbeeren (50g)
- Quellwasser (50-100ml)



Sommer
Herbst

Thermik:

Kühlend **

Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Blutbildung

Stagnationslösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1-2 Portionen

1. Alle Beeren auftauen lassen.
2. Banane grob schneiden. Kirschen entkernen. Zitronensaft auspressen.
3. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

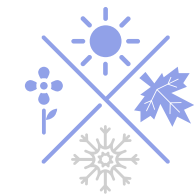




Beeren Smoothie:

Smoothie:

- Himbeeren (60g)
- Brombeeren (60g)
- Blaubeeren (60g)
- Orange (1)
- Mandarine (1)
- Quellwasser [bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Stark Kühlend ***

Kühlend **

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Shen (Geist) Ausgleich

Blutbildung

Kühlung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



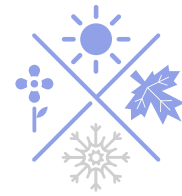
1 Portion

1. Alle Beeren auftauen lassen. Orange und Mandarine grob schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

Recovery Smoothie:

Smoothie:

- Bananen (1)
- Drachenfrucht (1)
- Maracujas (3)
- Blaubeeren (80g)
- Quellwasser (50-100ml)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Kühlend **
Erfrischend *

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Stagnationslösung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



2 Portionen

1. Blaubeeren auftauen lassen.
2. Banane und Drachenfrucht grob schneiden. Das Innere der Maracujas samt Kernen aushüllen und mit in den Mixer.
3. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

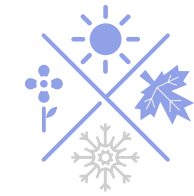




Mango Smoothie:

Smoothie:

- Mango (1)
- Kokosmilch (100ml)
- Quellwasser (100ml)
- frischer Ingwer (5g)
- frischer Kurkuma (5g)
- Banane (1)
- frische Minzblätter (5g)
- Limette (1/2)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Erfrischend ✱

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Schleimlösung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



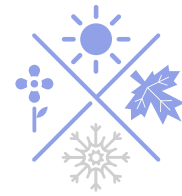
1-2 Portionen

1. Banane, Ingwer, Kurkuma und Mango grob schneiden.
2. Limettenwasser auspressen.
3. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

Ananas-Granatapfel Smoothie:

Smoothie:

- Ananas (1)
- Granatapfel (1)
- Datteln (2)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Erfrischend *

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Blutbildung

Kühlung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1-2 Portionen

1. Ananas grob schneiden. Granatapfelkerne herausholen. Datteln entkernen.
2. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

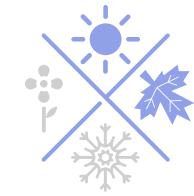




Indischer Grüner Smoothie:

Smoothie:

- Banane (1)
- frische Minzblätter (5g)
- Gurken (1)
- Weintrauben (200g)
- Datteln (1)
- frischer Ingwer (5g)



Sommer
Herbst

Thermik:

Erfrischend ✱

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Blutbildung
Stagnationslösung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



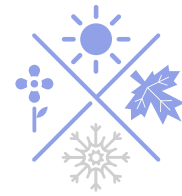
1-2 Portionen

1. Banane, Ingwer und Gurke grob schneiden. Dattel entkernen, Weintrauben wenn gewünscht.
2. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

Goji-Kokos Smoothie:

Smoothie:

- Banane (1)
- Kokosmilch (200ml)
- Pflanzenmilch (100ml)
[Reis-, Kokos-, Hafer- oder
Mandelmilch]
- Blaubeeren (100g)
- Kokosraspeln (2EL)
- Gojibeeren (2EL)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Erfrischend *

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Blutbildung

Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



1-2 Portionen

1. Blaubeeren auftauen lassen und Banane grob schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

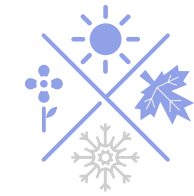




Blueberry Shake:

Smoothie:

- Chiasamen (1TL)
- Hanfsamen (1TL)
- Sangomeereskorallenpulver(1/5TL)
- Gerstengraspulver (1TL) oder Moringapulver
- Blaubeeren (60g)
- Birne (1)
- Pflanzenmilch (1Glas) [Reis-, Kokos-, Hafer- oder Mandelmilch] oder Quellwasser



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Erfrischend ✱
Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 5 Minuten



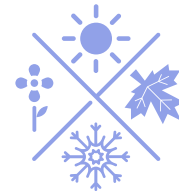
1-2 Portionen

1. Blaubeeren auftauen lassen und Birne grob schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer und mixen. **Fertig.**

Energiekugeln:

Energiekugeln:

- Haferflocken (1Tasse)
- Pinienkerne (1/4Tasse)
- Pistazien (1/4Tasse)
- Datteln (200g)
- Kakao (1TL)
- Zitronengras (1/2TL)
- Quellwasser (4EL)
- Kokosflocken (1/6 Tasse)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☺

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Qi Stärkung

Jing (Essenz) Aufbau

Shen (Geist) Ausgleich

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



10 Kugeln

1. Haferflocken in den Mixer geben und zu Mehl verarbeiten.
2. Pistazien und Pinienkerne klein hacken.
3. Datteln klein hacken und zu einer Masse kneten. Bei Bedarf in Quellwasser einweichen.
4. Jetzt alle Zutaten bis auf die Kokosflocken zu einer Masse verarbeiten und anschließend zu 10 Kugeln formen.
5. Diese Kugeln mit Kokosflocken bestreuen. **Fertig.**





Mohnschnitten:

Boden:

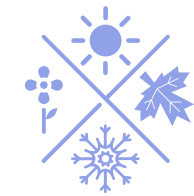
- Nüsse nach Wahl (50g)
- Rosinen (75g)
- Hirseflocken (50g)
- Haferflocken (40g)

Topping:

- Kokosflocken
- Mandelmus

Füllung:

- Mohnsamen (75g)
- Hafermilch (40ml)
- Kokosfett (1TL)
- Zimt (1/2TL)
- Ahornsirup/Yaconsirup (6EL)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Yang Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



12 Schnitten

1. Mohnsamen, Nüsse und Rosinen getrennt für mindestens 4 Stunden einweichen und danach gut abtropfen lassen.
2. Nüsse, Hirse- und Haferflocken sowie die Rosinen im Mixer zu einer Teigmasse verarbeiten. Diese Masse dann auf einem Blech zu einem etwa 2 cm dickem Teig ausstreichen.
3. Nun alle Zutaten für die Mohnfüllung in einer Schüssel vermengen und die Füllung auf den Teigboden gleichmäßig verteilen.
4. Schließlich die Mohnschnitten für ein paar Stunden in den Kühlschrank, aber am besten für 24 Stunden.
5. Zu guter letzt mit den Kokosflocken bestreuen und dem Mandelmus betreufeln. **Fertig.**

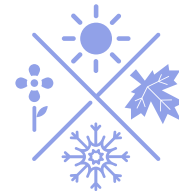
Nuss Eiscreme:

Eiscreme:

- Nüsse (400g)
(Pistazien, Cashews, Haselnüsse, Macadamias, Mandeln)
- Ahornsirup (100ml)
- Kokosfett (40g)
- Pflanzenmilch (Kokos, Reis, Mandel, Hafer) (500-700ml)
- Vanille (1EL)
- Salz (Prise)

Topping:

- Reis/Quinoa Waffel
- Obst nach Wahl



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Kühlend ❄️ ❄️
Erfrischend ❄️

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Jing Aufbau
Befeuchtung
Jing (Essenz) Aufbau
Shen (Geist) Ausgleich

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



10 Kugeln

1. Nüsse in diesem Fall 200 g Cashews und 200g Macadamias mindestens 4 Stunden in Quellwasser einweichen.
2. Nüsse mit Quellwasser durchspülen und zusammen mit allen anderen Zutaten im Mixer zuerst für etwa 1 Minute auf mittlerer Stufe und anschließend auf geringster Stufe für etwa 3 Minuten mixen.
3. Die dickflüssige Soße in ein großes oder mehrere kleine Gefäße einfüllen und für mindestens 5 Stunden im Gefrierfach lagern. **Fertig.**

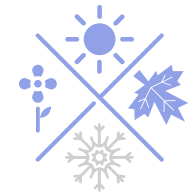




Blaubeerkuchen:

Kuchen:

- Mandeln (1/4Tasse)
- Cashews (1/2Tasse)
- Kokosflocken (1/4Tasse)
- Datteln (1 große Tasse)
- Zitronenschale (1Prise)
- Blaubeeren (300-400g)
- Maulbeeren (1Handvoll)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☺

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Blutbildung

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



1 Kuchen

1. Cashews und Mandeln können für 4-8 Stunden in Quellwasser eingeweicht werden.
2. Blaubeeren auftauen lassen.
3. Cashews, Mandeln, Kokosflocken und 3/4 der Datteln im Mixer zu einer Masse verarbeiten. Diese Masse als eine etwa 1-2 cm Schicht in eine Schalenform geben.
4. Nun 1/4 der restlichen Datteln die Zitronenschale und 1/2 der Blaubeeren im Mixer zu einem Mus verarbeiten.
5. Dieses Mus auf dem Teig gleichmäßig verstreichen und anschließend die restlichen Blaubeeren auf der Oberfläche verteilen.
6. In den Kühlschrank für etwa 20 min stellen, mit Maulbeeren garnieren. **Fertig.**

Zwetschken-Streusel-Kuchen:

Boden:

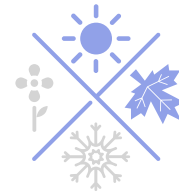
- Mandeln (105g)
- Haselnüsse (105g)
- Haferflocken (210g)
- Datteln (200g)
- Zimt (1EL)
- Kokosöl (1-2EL)

Füllung:

- Zwetschken (16-18)
- Dattel (25-50g)
- Kokosöl (1EL)

Topping:

- Zwetschken (3-4)
- Kakaonibs (1Prise)
- Streusel aus Restboden (1Prise)



Sommer
Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich

Qi Stärkung

Feuchtigkeits-
transformation

Zubereitung:

🕒 20 Minuten



ca. 8 Stücke

1. Mandeln und Haselnüsse in Quellwasser für mindestens 3 Stunden einweichen lassen.
2. Datteln (entkernt und zerkleinert), Mandeln, Haselnüsse, Haferflocken, Kokosöl und Zimt im Mixer zu einer klebrigen Masse mixen und ca. 1-2 EL beiseite legen.
3. Diese Masse gleichmäßig in eine Springform (20cm Durchmesser) geben und mit einem Teelöffel am Boden und den Seiten festdrücken. Danach in den Gefrierschrank stellen, solange die Füllung zubereitet wird.
4. Datteln (entkernt und zerkleinert), Zwetschken und Kokosöl in einem Topf leicht erwärmen und das Ganze mit einer Gabel etwas zerdrücken. Das Zwetschgen-Mus (Kuchenfüllung) darf gerne auch noch große Zwetschgenstücke beinhalten.
5. Für das Kuchentopping die restlichen Zwetschken zerkleinern und den beiseite gelegten Bodenteig etwas mit der Hand zerdrücken und kneten, sodass kleine Streusel entstehen
6. Das Topping dann auf den Kuchen verteilen, für 30-60 Minuten in den Kühlschrank und **fertig**.





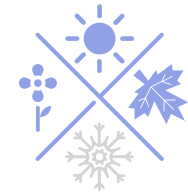
Persische Muffins:

Boden:

- Mandeln (100g)
- Zedernnüsse (40g)
- Datteln (175g)
- Kokosflocken (80g)
- Zitronenschale (3Prisen)

Füllung:

- Nektarinen (4)
- Pfirsiche (4)
- Yaconsirup/Ahornsirup (6EL)
- Vanille (3g)



Frühling
Sommer
Herbst

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin & Yang Ausgleich
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 20 Minuten



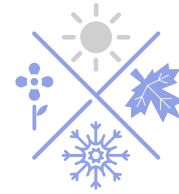
ca. 9 Muffins

1. Mandeln und Zedernnüsse in Quellwasser für mindestens 3 Stunden einweichen lassen.
2. Ein 9er Muffinblech mit Papierförmchen bestücken.
3. Datteln (entkernt), Mandeln, Zedernnüsse und Kokosflocken im Mixer zu einer klebrigen Masse mixen.
4. Diese Masse gleichmäßig auf die 9 Förmchen aufteilen und mit einem Teelöffel am Boden und den Seiten festdrücken. Danach in den Gefrierschrank stellen, solange die Füllung zubereitet wird.
5. Nektarinen, Pfirsiche, Yaconsirup und Vanille in einem Topf leicht erwärmen und das ganze mit einer Gabel oder einem Stabmixer zu einem stückigen Mus verarbeiten.
6. Dieses dann auf die 9 Förmchen verteilen, für 30 Minuten in den Kühlschrank, mit ein paar Zedernnüsse garnieren und **fertig**.

Kaki Pudding:

Pudding:

- Kakis (2)
- Zitrone (1/5)
- Vanille (1/4TL)
- Chiasamen (3EL)
- Mohnsamen (1TL)
- Datteln (1/2Tasse)
- Quellwasser (150-200ml)
- Erdnüsse (1Handvoll)



Frühling
Herbst
Winter

Thermik:

Erfrischend ✱

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



2 Portionen

1. Erdnüsse für etwa 4-8 Stunden in Quellwasser einweichen.
2. Kakis und Datteln entkernen und in feine Stücke schneiden.
3. 150ml Quellwasser, Zitronensaft, Vanille, Kakis und Datteln in den Mixer. Eventuell etwas Wasser nachgießen.
4. Den Mix anschließend mit den Chiasamen in einer Schale verrühren und quellen lassen bis das Ganze cremig wird. Mit Erdnüssen garnieren.
Fertig.

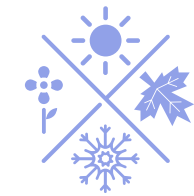




Fruchtschnitten:

Schnitten:

- getrocknete Früchte (70g)
[Gojibeeren, Rosinen, Feigen, Datteln, Pflaumen, Aprikosen, Apfel]
- Pistazien (1EL)
- Sonnenblumenkerne (2EL)
- Mandeln (1Handvoll)
- Chiasamen (3EL)
- glutenfreie Oblaten
- Quellwasser (4EL) [Bei Bedarf]



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung
Qi Stärkung
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



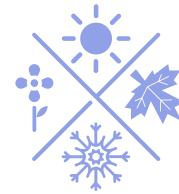
8 Schnitten

1. Alle Zutaten für mindestens 1 Stunde einweichen und gut abtropfen lassen oder sofort trocken starten und das Quellwasser während der Zubereitung hinzufügen.
2. Pistazien, Sonnenblumenkerne und Mandeln klein hacken. Alle Trockenfrüchte grob schneiden.
3. Zerkleinerte Trockenfrüchte zusammen mit den Chiasamen (und Quellwasser bei der Trockenvariante) in den Mixer geben und mixen.
4. Zerkleinerte Trockenfrüchte zusammen mit den Chiasamen (und Quellwasser bei der Trockenvariante) in den Mixer geben und mixen.
5. Zum Schluss noch den Teig oben und unten mit Oblaten bedecken, festdrücken und für etwa 30 min kühlen lassen. **Fertig.**

Birnenkuchen:

Kuchen:

- Haselnüsse (1/2Tasse)
- Walnüsse (1/4Tasse)
- Haferflocken (1/4Tasse)
- gepuffter Quinoa (1/5Tasse)
- Datteln (125g)
- Reismilch (1-2EL)
- Zimt (1/2TL)
- Birnen (2)
- Apfel (1)
- Quellwasser (2EL)
- Kokosflocken (1/4Tasse)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯

Qi-Wirkung:

Yin Stärkung

Yang Stärkung

Qi Stärkung

Zubereitung:

🕒 15 Minuten



2 Portionen

1. Haselnüsse, Walnüsse und Haferflocken im Mixer zu Mehl verarbeiten.
2. Datteln klein hacken und zu einer Masse kneten. Bei Bedarf in Quellwasser einweichen.
3. Datteln, Reismilch, Quinoa und das ganze Mehl vermischen und zu einem etwa 2-3 cm dicken Teig auf einer Form transformieren.
4. 1 Birne, 1 Apfel, Zimt, und Quellwasser in einem Topf bei mittlerer Hitze zu Mus verarbeiten.
5. Mit diesem Mus nun den Teig gleichmäßig bestreichen.
6. Abschließend die 2. Birne in Scheiben schneiden und die Oberfläche auslegen. Danach mit Kokosflocken bestreuen. **Fertig.**

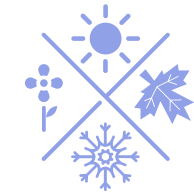




Schoko-Erdnussriegel:

Riegel:

- Haferflocken (70g)
- Datteln (175g)
- Quellwasser
- Erdnussmus (2EL)
- Salz (1Prise)
- Zitronengras (1/5TL)
- Erdnüsse (1Handvoll)
- Rohkostschokolade (100g)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☺

Qi-Wirkung:

Qi Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Blutbildung

Zubereitung:

🕒 20 Minuten



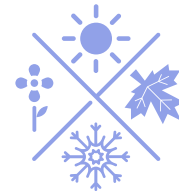
8 Riegel

1. Datteln in warmem Quellwasser für 5 min einweichen.
2. Datteln klein schneiden und mit Erdnussbutter, Salz und Zitronengras zu einer Masse verarbeiten.
3. Etwa 60% von dieser Masse mit den Haferflocken, die im Mixer zu Mehl zerkleinert worden sind, kneten und zu einem 2-3 cm dicken Teig verarbeiten. Bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen. Dieser Teig dient als Boden.
4. 40% der Dattelmasse auf diesem Boden verteilen. Sie fungiert als Mittelschicht.
5. Die Erdnüsse mit einem Messer klein hacken und auf die Mittelschicht verstreuen.
6. Schließlich die Rohkostschokolade vorsichtig erwärmen, damit sie schmilzt und als Topping über die Erdnüsse gleichmäßig vergießen. Im Kühlschrank für etwa 30 min kühlen stellen und **fertig**.

Rohkostschokolade:

Rohkostschokolade:

- Rohkakao (etwa 80g)
- Kokosfett (70g)
- Mandelmus (30g)
- Yaconsirup/Ahornsirup/
Dattelsirup (etwa 40g)



Frühling
Sommer
Herbst
Winter

Thermik:

Ausgleichend ☯
Erwärmend 🔥

Qi-Wirkung:

Yang Stärkung
Shen (Geist) Ausgleich
Befeuchtung

Zubereitung:

🕒 10 Minuten



200g Schokolade

1. Kokosfett in einem Wasserbad (Topf mit Wasser leicht zum köcheln bringen und z.B. eine Edelstahlform auflegen) schmelzen lassen. In diese Edelstahlform kommt das Kokosfett.
2. Wenn das Kokosfett flüssig und warm ist, vorsichtig das Rohkakaopulver unter ständigem Rühren dazumischen bis die Schokolade anfängt dickflüssiger zu werden. Die Edelstahlform darf nicht heiß werden. Alles auf niedriger Hitze.
3. Jetzt das Mandelmus mit unterrühren und den Yaconsirup dazugeben. Gerne mehr, wenn du die Schokolade süßer haben möchtest.
4. Die dickflüssige Schokolade in eine separate Schokoladenform gießen oder die Edelstahlform einfach abkühlen lassen, danach für etwa 60 Minuten in den Kühlschrank und genießen. Wenn du eine Schokoladensoße haben möchtest, dann das Rezept einfach flüssiger gestalten, also mehr Kokosfett oder Pflanzenmilch und weniger Rohkakaopulver verwenden. **Fertig.**



