

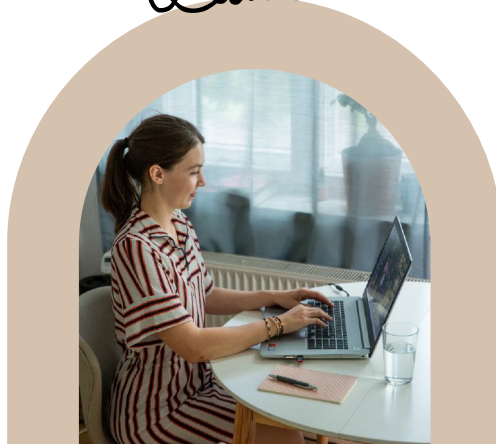


Osterbrunch Rezepte

Ich freue mich riesig, dir meine Rezepte präsentieren zu können! Nach den Regeln der ayurvedischen Gesundheitsküche habe ich sechs Rezepte für dich zusammengestellt. Diese sind nicht nur gesund, sondern besonders leicht und gut verdaulich. Dich erwarten köstliche Ofenkartoffeln, ein cremiger Dip aus getrockneten Tomaten, ein erfrischender Karottensalat mit Grapefruit-Minz-Dressing, gefüllte Paprika, ein leckerer Quinoasalat und ein unwiderstehliches Blumenkohl-Tomatentopping.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Daniela



So einfach geht ayurvedisch kochen

„Ayurvedisch Kochen“ - die wenigsten können sich darunter etwas vorstellen. Dabei ist es ganz einfach. Es bedeutet, dass **Gewürze** nicht nur nach Geschmack, sondern auch **nach der Wirkung ausgewählt** werden.

Zusätzlich werden die Gewürze **bereits ganz am Anfang in der Pfanne mit etwas Öl erhitzt**, um die Heilkraft und den Geschmack zu intensivieren. Klassisch wird im Ayurveda Ghee verwendet. Es ist besonders hitzebeständig und wirkt als natürlicher Geschmacksverstärker und ist daher sehr gut zum Braten geeignet.



Gewürze zusammenstellen

Durch eine geschickte Auswahl von Gewürzen, kannst du deine Verdauung unterstützen und Nahrungsmittel bekömmlicher machen.



Ghee in Pfanne geben

Durch das Anrösten verstärken sich die Heilkräfte. Im Gegensatz zu Olivenöl kann Ghee auch hoch erhitzt werden und daher gut zum Braten geeignet.



Gewürze anrösten

Das kurze anrösten der Gewürze aktiviert die Kraft der Gewürze. Manche Gewürze entfalten ihren Geschmack erst in Kombination mit Öl.



Gemüse hinzugeben

Erst dann werden alle anderen Zutaten für dein Gericht in die Pfanne gegeben und gebraten.

Ayur HACK

Einkaufsliste

Gemüse:

- 300-400g Kartoffeln
- 1/3 Blumenkohl
- 2 Tomaten
- 2 Karotten
- 1 Packung kleine Paprika
- Bund Frühlingszwiebel
- 2 Zitronen
- 1 Grapefruit
- frischer Knoblauch
- frische Kräuter: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Minze

Sonstiges:

- 160g getrocknete Tomaten
- 100g Sonnenblumenkerne
- 150g Quinoa
- 1/2 Dose Kichererbsen

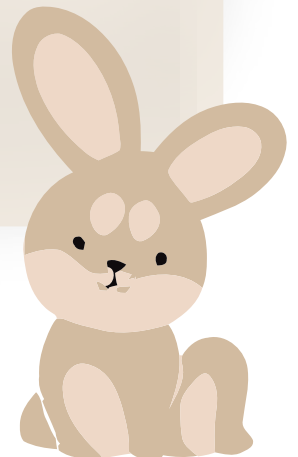
Gewürze:

- Paprikapulver
- gemahlener Kreuzkümmel
- gemahlener Koriandersamen
- Kurkumapulver

Optional für bestimmte

Gerichte:

- Schwarze und weiße Sesamsaat
- Frische Minze
- Sesamöl
- Agavensirup
- Speisestärke
- Bio Brötchen/Brot



Osterbrunch

Dip aus getrockneten Tomaten



Zutaten:

für eine Portion

- 80g getrocknete Tomaten
- 80g Sonnenblumenkerne
- Hand frischer Basilikum
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1: Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen.

Schritt 2: Die getrocknete Tomaten ca. 30min mit heißem Wasser übergießen und einweichen.

Schritt 3: Im Anschluss alle Zutaten mit etwas Einweihwasser der getrockneten Tomaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Schritt 4: Bei Bedarf etwas Olivenöl hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 5: Den Dip in eine Schüssel geben und mit frischem Basilikumblättern garnieren. Servieren und genießen!



Quinoasalat

mit Kichererbsen und getrockneten Tomaten



Zutaten für 2 Personen:

- 100g Quinoa
- 8 getrocknete Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Dose Kichererbsen
- 1 Saft aus Zitrone
- 1 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen
- Gewürze: 1/2 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL gem. Koriandersamen, 1/2 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Schritt 1: Quinoa in doppelter Menge Wasser 15 Minuten kochen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Schritt 2: Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden, die Frühlingszwiebel fein hacken und die Kichererbsen abtropfen lassen.

Schritt 3: Die Gewürze (Kreuzkümmel, gemahlener Koriandersamen, Paprikapulver) in einer Pfanne anbraten, dann den gekochten Quinoa und das Gemüse hinzufügen.

Schritt 4: Den Saft einer Zitrone auspressen und mit einem Esslöffel Sesamöl über die Quinoa-Gemüse-Mischung geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Servieren und genießen!



Ofenkartoffeln

mariniert mit Knoblauch und Gewürzen



Zutaten

für 2 Personen:

- 300-400g Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- Sesamöl
- 2EL Speisestärke
- Gewürze: 1 TL Paprikapulver,
½ TL Kreuzkümmel,
½ TL gem. Koriandersamen,
½ TL Kurkumapulver

Zubereitung:

1. Schritt: Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.
2. Schritt: Den Knoblauch fein hacken und mit den Gewürzen und etwas Sesamöl vermischen. Die Kartoffelspalten in dieser Marinade über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Schritt: Die marinierten Kartoffeln mit etwas Speisestärke bestäuben, um sie knusprig zu machen.
4. Schritt: Die Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Heißluft) für ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
5. Schritt: Die gewürzten Ofenkartoffeln heiß servieren und nach Belieben mit Salz, Chilimayo, gehackter Petersilie und etwas Salz servieren.



Topping

aus Blumenkohl und Tomate



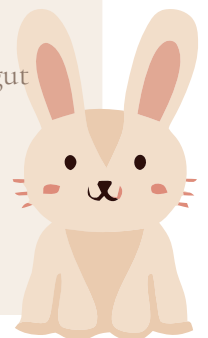
Zutaten für 2 Personen:

- ⅓ Blumenkohl
- 2 Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- Saft aus 1 Zitrone
- 2 EL Agavensirup
- Gewürze: ½ TL Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL gem. Koriandersamen, ½ TL Kurkumapulver

Zubereitung:

1. Schritt: Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, die Tomaten würfeln und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken.
2. Schritt: Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind. Dann beiseite stellen.
3. Schritt: In einer Pfanne etwas Ghee oder Sesamöl erhitzen und die Gewürze (Paprikapulver, Kreuzkümmel, gemahlene Koriandersamen, Kurkumapulver) darin anrösten.
4. Schritt: Den Blumenkohl und die Tomatenstücke hinzufügen und kurz anbraten. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch dazugeben und mit Zitronensaft ablöschen und den Agavensirup unterrühren.
5. Schritt: Die gerösteten Sonnenblumenkerne zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch verfeinern.

Das Topping kann auf getoastetem Brot, Brötchen oder auch mit Nudeln serviert werden.



Karottensalat

mit Grapefruit-Minz-Dressing



Zutaten:

für 2 Personen

- 2 Karotten
- 1 TL Sesamsaat (schwarz/weiß)
- Saft aus 1/2 Grapefruit
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Agavensirup
- frische Minze

Zubereitung:

1. Schritt: Die Karotten schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.
2. Schritt: Die Sesamsaat in einer Pfanne mit etwas Ghee oder Sesamöl anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Die geschnittenen Karotten in die Pfanne geben und kurz anbraten.
3. Schritt: Die Karotten mit etwas Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze garen, bis sie weich sind.
4. Schritt: Für das Dressing den Saft der halben Grapefruit, das Sesamöl und den Agavensirup vermischen. Das Dressing über die abgekühlten Karotten gießen und gut vermengen.
5. Schritt: Die frische Minze fein schneiden und unter die Karotten mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Gefüllte Paprika

mit Quinoa



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Packung kleine Paprika
- 50g Quinoa
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 getrocknete Tomaten
- Spritzer Zitrone
- Sesamöl
- Gewürze: Prise Paprikapulver, Prise Kreuzkümmel, Prise gem. Koriandersamen, Prise Kurkumapulver

Zubereitung:

1. Schritt: Den Quinoa in 100ml Wasser kochen und für etwa 15 Minuten garen, bis das Wasser aufgesogen ist.
2. Schritt: Währenddessen die Frühlingszwiebel fein schneiden und die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden.
3. Schritt: In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Gewürze (Paprikapulver, Kreuzkümmel, gemahlene Koriandersamen, Kurkumapulver) darin anrösten und anschließend den gegarten Quinoa, die Frühlingszwiebel und die getrockneten Tomaten zur Pfanne hinzufügen und gut vermengen.
4. Schritt: Mit einem Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Schritt: Die Paprika halbieren und entkernen. Die Quinoa-Füllung gleichmäßig in die Paprikahälften geben.
6. Schritt: Die gefüllten Paprikahälften mit etwas Öl bestreichen und auf ein Backblech legen.
7. Schritt: Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Heißluft) für etwa 10 Minuten backen, bis die Paprika weich ist.



Unvereinbare *Kombinationen*

Ayurveda definiert bestimmte Kombinationen von Lebensmittel als unvereinbar, was bedeutet, dass diese Kombinationen vom Körper schwerer verarbeitet werden können. Die Aufnahme von Nährstoffen werden erschwert und die Verdauung geschwächt. Diese Kombinationen solltest du bei deinem Brunch unbedingt vermeiden!

I

Obst mit Milchprodukten

Die Fruchtsäure lässt das Milcheiweiß gerinnen. Milch- und Fruchtzucker passen nicht zusammen. Der Verzehr führt zu Blähungen und Völlegefühl. Alternative: Frisches Obst durch über Nacht eingeweichte, getrocknete Früchte und/oder Nüsse ersetzen.

2

Obst mit stärkehaltigen Lebensmitteln

Ebenso treten die Gärungsprozesse bei der Kombination von *rohem Obst* und *Getreide* auf. Gedünstetes oder gekochtes Obst kann wiederum wunderbar kombiniert werden. Auch der obligatorische Orangensaft sollte nur mit ausreichend Abstand verzehrt werden.

3

Milch/-produkte mit anderen tierischen Eiweißen (Fleisch, Fisch, Ei) oder stärkehaltigen Nahrungsmitteln

Milchprodukte sind ein eigenständiges Lebensmittel und sollten immer separat verzehrt werden. Die Kombination führt zu Ama (Schlacken) im Körper. Besonders ungünstig auch mit Brot, Kartoffeln, Nudeln und Müsli, sowie Tomate und Aubergine. Milch kann durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden.

4

Rohes Gemüse mit rohem Obst

Rohes Obst sollte laut Ayurveda nur alleine als Zwischenmahlzeit, nur vormittags gegessen werden und man sollte am besten 2 Stunden vor und nach dem Verzehr keine weiteren Mahlzeiten einnehmen. Gedünstetes Obst und Gemüse kann man problemlos kombinieren.

5

Heiße und kalte Nahrungsmittel

Salat mit etwas Abstand vor dem warmen Essen. Der Körper möchte kalte Getränke oder eiskalte Speisen im Magen aufheizen. Bis der Körper den gesamten Mageninhalt wieder auf die gewünschte, ideale Verdauungstemperatur (37°C) aufgeheizt hat, beginnen Bestandteile der bereits im Magen angekommenen Speisen zu gären, dadurch entsteht Ama.

Ernährungsumstellung beginnt im Kopf

*Folgendes solltest
du nicht tun:*

Vorsatz

„Ab heute,
jeden Tag“

Das ist der Anfang vom Ende.

Der Tag, an dem du dich nicht
an die neue Ernährungsform
halten kannst, wird kommen!

Direkt wird dein
innerer Kritiker aktiviert:

„Ich habe es gewusst,
du schaffst es nicht.
Dann können wir direkt wieder
so weiter machen wie bisher.
Im übrigen ist es auch weniger
anstrengend.“

*Stattdessen solltest
du das tun:*

Vorsatz

„Ab heute, fast
jeden Tag“

Dieses kleine Wort bringt
deinen inneren Kritiker zum
Schweigen.

„Fast immer“ gibt dir Raum. Es
erlaubt „Fehler“, „Ausrutscher“,
„schlechte“ Tage.

Gehe liebevoll mit dir und
deinem neuen Vorsatz um und
starte erneut.

*Consistency
counts!*

Was möchtest du ab heute fast jeden Tag umsetzen?



Du möchtest eine *persönliche Beratung*?

Melde dich noch heute unter beratung@daniela-winkler.de und ich schicke dir Terminvorschläge für das Anamnesegespräch.

Bei der Gesundheitsberatung kann ich zu 100% auf deine Bedürfnisse eingehen. Du bekommst ein individuelles Konzept, das zu deinem Leben und zu deinem Alltag passt.

1

Gesundheitsplan

Welche Lebensmittel helfen/schaden dir

2

Frühstückstipps

für einen guten Start in den Tag

3

Gewürzbooster

die deine Verdauung unterstützen

4

Mehr Energie

weil dein Körper optimal versorgt ist

5

Körpergefühl

verstehe die Signale deines Körpers

6

Universelles Wissen

für jede Lebenslage

Zusätzlich kannst du das beiliegende Ernährungsprotokoll ausfüllen und mir per Mail zuschicken.



Ernährungsprotokoll

Protokolliere ca. 1-3 Wochen alles, was du in den kommenden Tagen isst und trinkst. Es sollte eine alltägliche Woche sein. Keine Urlaubs- oder Feiertage. Sende mir mind. drei Tage vor unserem Termin die Protokolle per Mail an beratung@daniela-winkler.de, damit ich mich auf unseren Termin vorbereiten kann.

Tag				• • •
Morgens				• • • •
Zwischenmahlzeit				• •
Mittags				
Zwischenmahlzeit				
Abends				
Zwischenmahlzeit				•
Getränke				• • • • • • •
Beschwerden	• • •			

Ernährungsprotokoll

Protokolliere ca. 1-3 Wochen alles, was du in den kommenden Tagen isst und trinkst. Es sollte eine alltägliche Woche sein. Keine Urlaubs- oder Feiertage. Sende mir mind. drei Tage vor unserem Termin die Protokolle per Mail an beratung@daniela-winkler.de, damit ich mich auf unseren Termin vorbereiten kann.

Tag				• • •
Morgens				• • • •
Zwischenmahlzeit				• •
Mittags				
Zwischenmahlzeit				
Abends				
Zwischenmahlzeit				•
Getränke				• • • • • • •
Beschwerden	• • •			

Ernährungsprotokoll

Protokolliere ca. 1-3 Wochen alles, was du in den kommenden Tagen isst und trinkst. Es sollte eine alltägliche Woche sein. Keine Urlaubs- oder Feiertage. Sende mir mind. drei Tage vor unserem Termin die Protokolle per Mail an beratung@daniela-winkler.de, damit ich mich auf unseren Termin vorbereiten kann.

Tag				• • •
Morgens				• • • •
Zwischenmahlzeit				• •
Mittags				
Zwischenmahlzeit				
Abends				
Zwischenmahlzeit				•
Getränke				• • • • • • •
Beschwerden	• • •			

Ernährungsprotokoll

Protokolliere ca. 1-3 Wochen alles, was du in den kommenden Tagen isst und trinkst. Es sollte eine alltägliche Woche sein. Keine Urlaubs- oder Feiertage. Sende mir mind. drei Tage vor unserem Termin die Protokolle per Mail an beratung@daniela-winkler.de, damit ich mich auf unseren Termin vorbereiten kann.

Tag				• • •
Morgens				• • • •
Zwischenmahlzeit				• •
Mittags				
Zwischenmahlzeit				
Abends				
Zwischenmahlzeit				•
Getränke				• • • • • • •
Beschwerden	• • •			

Ayur HACKS



Bei Fragen melde dich gerne!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Die Informationen in diesem E-Book stellen keinen Ersatz für eine individuelle ärztliche Beratung dar und sollten auch nicht als solche benutzt werden. Dieses Werk soll den Leser zur Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe anleiten. Die Autorin haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem E-Book enthalten sind.



Daniela Winkler
Ayurvedische Gesundheitsberatung