



nian soul

— ACHTSAM. ECHT. DU. —



Meine
NianSoul
Rezeptideen



EINFACHE INSPIRATION
FÜR DEINEN ALLTAG.



Bevor wir loslegen



Diese Rezeptideen sind für Dich gemacht –
für Deinen Alltag, für echte Momente und für alles,
was Dir guttut und schmeckt.

Sie sind einfach, nährend, flexibel und mit Liebe ausgewählt.
Du findest hier Inspiration, keine Regeln.
Nimm, was Dir gefällt, und lass weg, was nicht zu Dir passt.



Kochen darf leicht sein.
Essen darf Freude machen.

In Deinem Tempo.



Deine Kapitel im Überblick



1

Einfach in den Tag –
unkomplizierte Frühstücksideen



2

Schnell & sättigend –
Hauptmahlzeiten für normale Alltagstage



3

Wenn wenig Zeit ist –
sehr schnelle Gerichte



4

Kleine Mahlzeiten –
Snacks und kleinere Essmomente



5

Genuss darf sein –
Rezepte, bei denen Genuss im Vordergrund steht



Viel Freude beim Ausprobieren,
Verändern und Genießen.

Für Dich und Dein Wohlbefinden.





1



Einfach in den Tag – *unkomplizierte Frühstücksideen*



Sanfte, nährnde und wohltuende
Frühstücksideen, die Dir Energie geben
und Dich gut in den Tag begleiten.



Viele Ideen für Dein Frühstück



Einfach. Nährend. Gut für Dich.

Starte Deinen Tag mit etwas, das Dir guttut und Dir Energie schenkt.
Hier findest Du viele unkomplizierte Ideen –
zum Kombinieren, Abwandeln und Genießen.

Schnelle & einfache Ideen



Overnight Oats

Haferflocken mit
Pflanzendrink, Chia,
Nüssen & Früchten
vorbereiten.



Joghurt & Toppings

Naturjoghurt mit
Obst, Nüssen, Kernen
und etwas Honig
oder Ahornsirup.



Smoothie

Pflanzendrink, Obst,
Blattgrün, Nüsse
oder Samen –
mischen & genießen.



Avocado-Toast

Vollkornbrot mit
Avocado, Zitronensaft,
Kräutern und etwas
Salz & Pfeffer.



Warmer Porridge

Haferflocken oder
Hirseflocken mit
Obst, Zimt und
Nüssen.

Herzhaft genießen



Rührei & Gemüse

Eier mit Spinat,
Tomaten oder Pilzen –
einfach &
proteinreich.



Vollkornbrot mit Aufstrich

Nussmus, Hummus
oder Frischkäse mit
Kräutern und Gemüse.



Wrap oder Rolle

Vollkornwrap mit
Hummus, Gemüse
und Sprossen
rollen & genießen.



Herzhafte Bowl

Quinoa, Gemüse,
Avocado und ein
Kräuterdressing.



Chia-Pudding

Chia mit Pflanzendrink
und etwas Vanille –
über Nacht im
Kühlschrank.

Zum Mitnehmen & Vorbereiten



Früchte & Nüsse

Ein Apfel, eine Handvoll
Nüsse – perfekt für
unterwegs.



Müsliriegel selbst gemacht

Mit Haferflocken,
Nüssen, Datteln und
etwas Kakao.



Muffins oder Energie-Bites

Vorbereiten, einfrieren
und bei Bedarf
mitnehmen.



Smoothie to go

Im Glas vorbereiten
oder frisch mixen
und mitnehmen.



Bananen-Pancakes

Aus Haferflocken,
Banane & Ei – schnell
gemacht und
sättigend.



Wähle, was Dir guttut.
Vertraue Deinem Gefühl.

Jeder Morgen ist ein neuer Anfang.



Noch mehr Frühstücksideen

Abwechslung, die guttut.

Weitere einfache und nährnde Ideen,
die Dir Energie schenken und Freude machen.



Chia-Pudding mit Früchten

Chia mit Mandelmilch
anrühren, über Nacht
quellen lassen und mit
Beeren & Nüssen toppen.



Quark mit Früchten & Nüssen

Cremiger Quark mit
frischem Obst, Nüssen
und etwas Zimt –
einfach & proteinreich.



Hafer-Pancakes

Aus Haferflocken,
Banane und Ei –
schnell gemacht und
natürlich süß.



Golden Milk Smoothie

Mit Kurkuma, Banane,
Haferdrink und etwas
Zimt – wärmend und
wohltuend.



Frische Früchte mit Limette

Saisonales Obst in Stücke
schneiden, mit Limette
verfeinern und genießen.



Kokosjoghurt mit Granola

Pflanzlicher Joghurt mit
knusprigem Granola und
frischen Früchten –
einfach lecker.



Grüner Detox Smoothie

Spinat, Gurke, Apfel,
Zitrone und Ingwer –
erfrischend und
belebend.



Amaranth-Porridge mit Beeren

Amaranthflocken kochen,
mit Beeren und etwas
Ahornsirup verfeinern.



Nussmus auf Reiswaffeln

Reiswaffeln mit Nussmus
bestreichen und mit
Banane oder Beeren
belegen.



Selbstgemachtes Müsli

Haferflocken, Nüsse,
Samen, getrocknete
Früchte – nach Deinem
Geschmack mischen.



Overnight Oats mit Kakao

Haferflocken mit Kakao,
pflanzlichem Drink und
Banane – schokoladig
und sättigend.



Warmes Quinoa-Frühstück

Quinoa mit Haferdrink
kochen, mit Apfelstücken,
Zimt und Nüssen
verfeinern.



Avocado mit Hanfsamen

Avocado zerdrücken,
mit Zitronensaft und
Hanfsamen auf Brot
oder Cracker.



Hirse-Wrap mit Hummus

Hirsefladen mit Hummus,
Rucola und Gemüse
belegen und einrollen.



Ingwer-Zitronen Shot

Ein kleiner Shot am
Morgen – Ingwer, Zitrone
und etwas Honig für
einen frischen Start.



Tipp

Bereite am Abend schon etwas vor –
so wird Dein Morgen leichter und
Dein Frühstück zur kleinen Auszeit.



2

Schnell & sättigend – *Hauptmahlzeiten für normale Alltagstage*



Ausgewogene, nahrhafte und leckere
Gerichte, die Dich satt machen,
Dir Energie geben und sich
gut in Deinen Alltag integrieren lassen.



Viele Ideen für Deine Hauptmahlzeiten



Schnell. Sättigend. Gut für Dich.

Ausgewogene und leckere Gerichte, die Dich satt machen,
Dir Energie geben und sich gut in Deinen Alltag integrieren lassen.

Hier findest Du weitere Inspiration –
einfach, nahrhaft und voller Geschmack.



Schnelle & ausgewogene Gerichte



Quinoa-Gemüse- Pfanne

Mit buntem Gemüse,
Kichererbsen und Feta –
schnell gemacht und
reich an Protein.



Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln

Herzhaft, sättigend
und in 20 Minuten
auf dem Tisch.



Asia-Bowl mit Tofu

Reis, knackiges Gemüse,
Tofu und Sesam-Dressing –
frisch, leicht und voller
Aromen.



Süßkartoffel- Curry

Cremig, würzig und
perfekt für Meal Prep –
mit Kichererbsen und
Spinat.



Bulgur-Salat mit Gemüse

Mit Gurke, Tomaten,
Paprika und Kräutern –
ideal zum Vorbereiten
und Mitnehmen.



Herzhaft & wärmend



Kichererbsen- Eintopf

Mit Gemüse, Tomaten
und Gewürzen – wärmend,
sättigend und voller
Nährstoffe.



Ofengemüse mit Hummus & Feta

Geröstetes Gemüse aus
dem Ofen mit Hummus
und Feta – einfach,
nährhaft und lecker.



Tomaten-Linsen- Suppe

Proteinreich, wärmend
und perfekt für kältere
Tage – in nur 25 Minuten
fertig.



Gemüsepfanne mediterran

Mit Zucchini, Paprika,
Oliven und Kräutern –
schnell zubereitet und
wunderbar aromatisch.



Vollkornreis mit Gemüse & Ei

Eine schnelle, nährstoff-
reiche Kombi mit Ei,
Gemüse und frischen
Kräutern.



Leicht, frisch & kreativ



Zucchini-Nudeln mit Pesto

Leicht, frisch und voller
Geschmack – in wenigen
Minuten zubereitet.



Sommerliche Couscous-Bowl

Mit Gurke, Tomaten,
Kräutern und Zitronen-
Dressing – herrlich
erfrischend.



Linsen-Wraps mit Avocado

Linsen, Avocado, Gemüse
und Joghurt-Dip – perfekt
für unterwegs oder
zu Hause.



Grüner Salat mit Sprossen & Nüssen

Knackig, leicht und
nährstoffreich – mit
Sprossen, Nüssen und
einem Seed-Dressing.



Buchweizen mit Pilzen & Spinat

Herzhaft, sättigend und
glutenfrei – mit Pilzen,
Spinat und frischen
Kräutern.



Kochen darf leicht sein.
Essen darf nähren.
Dein Alltag darf gut schmecken.

In Deinem Tempo.



Noch mehr Ideen für deine Hauptmahlzeiten



Schnell. Sättigend. Gut für Dich.

Weitere einfache und nahrhafte Ideen,
die Dich im Alltag stärken und dir Zeit schenken.



Leicht & frisch



Sommerliche Linsen-Bowl

Linsen mit Gurke, Tomaten, Feta, Rucola und einem Zitronen-Dressing – leicht, frisch und sättigend.



Kichererbsen-Bowl mit Tahini

Kichererbsen, Ofengemüse, Tahini-Sauce und Quinoa – cremig, nahrhaft und voller Geschmack.



Taboulé mit Kräutern

Bulgur mit Gurke, Tomate, Petersilie und Minze – perfekt vorbereitet und super erfrischend.



Gnocchi-Pfanne mit Gemüse

Gnocchi mit Zucchini, Paprika und Tomaten – schnell gebraten und herrlich aromatisch.



Salat mit Lachs & Avocado

Blattsalat mit Lachs, Avocado, Gurke und Joghurt-Dressing – balanciert, leicht und reich an Nährstoffen.

Wärmend & wohltuend



Kürbis-Kokos-Curry mit Linsen

Würziges Curry mit Kürbis, Kokosmilch und roten Linsen – wärmend und richtig lecker.



Mexikanische Bohnensuppe

Mit schwarzen Bohnen, Mais, Tomaten und Gewürzen – herzhaft, sättigend und schnell gemacht.



Gemüse-Lasagne mit Spinat

Mit Zucchini, Spinat und Tomatensauce – eine leichtere Variante, die richtig satt macht.



Rote Linsen Dal mit Gemüse

Indisch inspiriert, mit Ingwer, Kurkuma und Kokosmilch – würzig, nahrhaft und sehr bekömmlich.



Süßkartoffel- Eintopf

Mit Süßkartoffeln, Karotten, Linsen und Kokosmilch – cremig, wärmend und voller Nährstoffe.

Proteinreich & kräftigend



Quinoa mit Tofu & Gemüse

Gebratener Tofu, Quinoa und buntes Gemüse – reich an Protein und einfach lecker.



Hähnchen-Wrap mit Hummus

Vollkornwrap mit Hähnchen, Hummus, Salat und Gemüse – schmeckt immer und macht lange satt.



Thunfisch-Bowl mediterran

Thunfisch mit Bohnen, Tomaten, Oliven und Rucola – schnell zubereitet und voller Aromen.



Rindfleisch-Stir-Fry mit Gemüse

Mageres Rindfleisch mit viel Gemüse und Sojasauce – proteinreich und in 20 Minuten fertig.



Edamame-Bowl mit Reis

Edamame, Reis, Gurke, Möhren und Sesam – pflanzlich, sättigend und super ausgewogen.

Tipp

Bereite am Abend schon etwas vor –
so wird Dein Mittag leicht und stressfrei.

Du hast alles, was Du brauchst. schon in Dir.





3

Wenn wenig Zeit ist –
sehr schnelle Gerichte



Wenig Zeit, viel zu tun?

Diese schnellen Gerichte sind in kurzer Zeit
zubereitet, super praktisch und trotzdem
nährstoffreich und lecker.



Viele Ideen für sehr schnelle Gerichte



Wenig Zeit. Viel Genuss. Ganz einfach.

Diese Rezepte sind in 15–25 Minuten fertig, benötigen wenig Zutaten und bringen trotzdem Abwechslung, Nährstoffe und Geschmack auf Deinen Teller.



Blitzgerichte aus der Pfanne



Gemüsepfanne mit Ei

Buntes Gemüse anbraten, 2 Eier dazu – würzen und genießen.



Hähnchenstreifen mit Gemüse

Hähnchen anbraten, Gemüse dazu, würzen – in 15 Minuten fertig.



Garnelen-Pfanne mit Knoblauch

Garnelen mit Knoblauch, Zitrone und Kräutern – schnell, leicht und köstlich.



Tofu-Gemüse-Pfanne

Tofu anbraten, Gemüse dazu, Sojasauce darüber – einfach und proteinreich.



Champignon-Rahmpfanne

Champignons anbraten, Sahne oder Hafercuisine dazu – in Minuten fertig.



Aus Topf & Schüssel



Tomaten-Pasta express

Pasta kochen, schnelle Tomatensauce zubereiten, Kräuter dazu – fertig.



Linsen-Bowl mit Feta

Rote Linsen aus der Dose, Gemüse, Feta, Zitronensaft – mischen und genießen.



Couscous-Bowl mediterran

Couscous mit heißem Wasser übergießen, Gemüse und Oliven dazu.



Thunfisch-Bowl mit Avocado

Thunfisch, Avocado, Tomaten, Gurke – würzen, vermengen, fertig.



Reisgericht in 15 Minuten

Reis mit Gemüse, Sojasauce und Ei anbraten – schnell und sättigend.



Für unterwegs oder zwischendurch



Wrap mit Hummus & Gemüse

Tortilla mit Hummus bestreichen, Gemüse dazugeben, rollen – fertig.



Kichererbsen-Salat to go

Kichererbsen, Gurke, Tomate, Kräuter, Zitronensaft – schnell gemacht und ideal zum Mitnehmen.



Avocado-Toast mit Ei

Vollkornbrot toasten, Avocado darauf, Ei toppen – in 10 Minuten bereit.



Schnelle Quesadilla

Tortilla mit Käse und Gemüse füllen, kurz anbraten und genießen.



Joghurt-Bowl herzhaft

Naturjoghurt mit Kräutern, Gurke, Tomate und Nüssen – schmeckt frisch und leicht.

Tipp



Halte ein paar Basics bereit – wie Hülsenfrüchte, Gemüse, Eier, Reis oder Vollkornnudeln. So zauberst Du auch an stressigen Tagen im Handumdrehen etwas Leckeres.



Noch mehr Ideen für deine Hauptmahlzeiten

Wenig Zeit. Viel Genuss. Ganz einfach.

Weitere einfache und nahrhafte Ideen,
die Dich im Alltag stärken und dir Zeit schenken.



Sättigende Bowls & Teller



Nudel-Bowl mit Pesto

Nudeln kochen, Pesto dazu, Kirschtomaten und Rucola unterheben – in 15 Minuten fertig.



Süßkartoffel-Bowl mit Hummus

Gekochte Süßkartoffel, Hummus, Spinat und Kichererbsen – warm oder kalt genießen.



Bulgur-Bowl mit Ofengemüse

Bulgur mit heißem Wasser quellen, Ofengemüse dazu und mit Tahini-Dressing verfeinern.



Rote-Bete-Bowl mit Ziegenkäse

Rote Bete, Linsen, Rucola, Ziegenkäse und Nüsse – in 15 Minuten auf dem Tisch.



Scharfe Erdnuss-Bowl mit Tofu

Tofu anbraten, Gemüse dazu, Erdnusssauce verrühren – würzig, schnell und cremig.



One-Pot-Linsen-Curry

Linsen, Kokosmilch, Tomaten und Gewürze – alles in einen Topf und 20 Minuten köcheln.



Gemüsepfanne asiatisch

Wokgemüse anbraten, Sojasauce, Sesamöl und Reis dazu – in weniger als 15 Minuten.



Kichererbsen-Tomaten-Topf

Kichererbsen, Tomaten, Knoblauch und Kräuter – herzhaft, wärmend und in 20 Minuten fertig.



Shakshuka schnell

Tomatensauce, Gewürze, Eier hineingeben und 10 Minuten köcheln lassen. Fertig!



Lachs-Pfanne mit Spinat

Lachs anbraten, Spinat dazugeben, Zitronensaft – in 12 Minuten ein vollwertiges Gericht.

To go & für unterwegs



Falafel-Wrap mit Joghurt-Dip

Falafel, Salat, Tomaten und Joghurt-Dip in einen Wrap rollen – perfekt für unterwegs.



Salat im Glas mit Quinoa

Quinoa, Gemüse, Kichererbsen und Dressing schichten – praktisch zum Mitnehmen.



Vollkorn-Sandwich mit Avocado

Vollkornbrot, Avocado, Tomaten, Rucola und Zitronensaft – in 5 Minuten zubereitet.



Instant-Couscous mit Gemüse

Couscous mit heißem Wasser aufgießen, Gemüse untermischen – in 5 Minuten fertig.



Kalte Suppe zum Mitnehmen

Gazpacho oder Gurkenjoghurt-Suppe vorbereiten und im Glas mitnehmen – erfrischend & leicht.



Tipp

Plane ein paar Basics vor – wie gekochte Körner, gebackenes Gemüse oder vorbereitete Saucen. So sparst Du Zeit, ohne auf gesunde und leckere Mahlzeiten zu verzichten.



4



Kleine Mahlzeiten – *Snacks und kleinere Essmomente*



Kleine Mahlzeiten, große Wirkung:
Diese Snacks und kleinen Gerichte
sind perfekt für zwischendurch,
für unterwegs oder als leichte Ergänzung.



Viele Ideen für kleine Mahlzeiten

Kleine Momente. Große Wirkung.

Ob für zwischendurch, unterwegs oder als kleine Ergänzung – diese Snacks und Mini-Gerichte sind schnell zubereitet, nährstoffreich und einfach lecker.

Schnell & frisch



Gemüsesticks mit Hummus

Knackiges Gemüse mit cremigem Hummus – proteinreich, frisch und in 5 Minuten bereit.



Cottage Cheese mit Früchten

Cottage Cheese mit Beeren oder Apfel, etwas Zimt und Nüssen – leicht, cremig und sättigend.



Avocado-Reiswaffel mit Tomate

Reiswaffel mit Avocado bestreichen, Tomaten darauf und mit Salz & Pfeffer würzen.



Joghurt mit Nüssen & Honig

Naturjoghurt mit Nüssen, Samen und einem Teelöffel Honig – schnell, lecker und ausgewogen.



Trauben & Käse Häppchen

Trauben mit Käsewürfeln – eine süß-herzhafte Kombi, die perfekt sättigt und schnell gemacht ist.

Proteinreich & sättigend



Erdnuss-Hafer-Energy-Bites

Haferflocken, Erdnussmus, Datteln und Kakao mixen, zu Bällchen formen – perfekt zum Mitnehmen.



Protein-Smoothie klein & fein

Banane, Beeren, Proteinpulver und Haferdrink mixen – cremig, sättigend und in 3 Minuten fertig.



Gekochtes Ei mit Gurke

Ein gekochtes Ei mit Gurkenscheiben und etwas Salz – einfach, nahrhaft und lange sättigend.



Linsen-Cracker mit Frischkäse

Linsencracker mit Frischkäse und Kräutern belegen – proteinreich und super lecker.



Geröstete Kichererbsen mit Gewürzen

Kichererbsen mit Olivenöl und Gewürzen rösten – knusprig, würzig und voller Ballaststoffe.

Warm & wohltuend



Schnelle Tomaten Tasse

Tomatenmark, heißes Wasser, Gewürze, Basilikum – in 3 Minuten eine warme, aromatische Tasse.



Miso-Suppe in 5 Minuten

Miso-Paste mit heißem Wasser, Tofu, Frühlingszwiebeln und Sesam – wärmend und super schnell.



Warmer Hafer mit Apfel & Zimt

Haferflocken mit Wasser oder Haferdrink aufkochen, Apfel dazu, Zimt drauf – fertig in 5 Minuten.



Goldene Milch klein & fein

Kurkuma, Milch, Zimt und ein Hauch Honig – wärmend, beruhigend und schnell zubereitet.



Kakao mit Banane und Hafermilch

Kakao, Hafermilch und ½ Banane mixen – cremig, schokoladig und richtig wohltuend.

Unterwegs & praktisch



Bananen-Erdnuss-Wrap

Tortilla mit Erdnussmus bestreichen, Banane hineinrollen, schneiden – perfekt für unterwegs.



Overnight Oats im Glas

Haferflocken, Joghurt oder Haferdrink, Früchte – am Vorabend zubereiten, morgens genießen.



Beeren-Smoothie to go

Beeren, Banane, Haferdrink mixen und mitnehmen – frisch, fruchtig und sättigend.



Selbstgemachte Müsliriegel

Haferflocken, Nüsse, Honig und Trockenfrüchte – backen, schneiden, mitnehmen und genießen.



Nuss-Mix für unterwegs

Deine Lieblingsnüsse mit Kernen und Trockenfrüchten mischen – energiebringend und immer griffbereit.

Tipp

Kleine Mahlzeiten regelmäßig einbauen – sie halten Dich stabil, verhindern Heißhunger und geben Dir Energie für alles, was Dein Tag für Dich bereithält.

Noch mehr Ideen für kleine Mahlzeiten

Kleine Momente. Große Wirkung.

Ob für zwischendurch, unterwegs oder als kleine Ergänzung – diese Snacks und Mini-Gerichte sind schnell zubereitet, nährstoffreich und einfach lecker.

Frisch & knackig



Gurkesticks mit Joghurt-Dip

Erfrischend und leicht – mit Kräutern verfeinert, in 5 Minuten bereit.



Tomaten-Mozzarella-Spieße

Mit Basilikum und etwas Balsamico – einfach, frisch und lecker.



Kichererbsen-Salat mit Zitrone

Mit Petersilie, Gurke und Zitronensaft – herrlich leicht und sättigend.



Bunter Schichtsalat im Glas

Mit Quinoa, Gemüse und Feta – perfekt zum Mitnehmen.



Paprika mit Avocado-Dip

Cremiger Dip aus Avocado und Limette – passt perfekt dazu.

Herzhaft & proteinreich



Hüttenkäse mit Kräutern & Tomaten

Körniger Hüttenkäse mit Tomatenwürfeln und frischen Kräutern – eiweißreich.



Gefüllte Eierhälften

Mit Avocado, Thunfisch oder Hummus – schnell und lecker.



Mini-Wraps mit Hähnchen & Rucola

Tortilla mit Hähnchen, Rucola und Joghurt-Dressing – schnell gerollt.



Geröstete Kichererbsen mit Gewürzen

Knusprig, würzig und voller Protein – bereit in nur 15 Minuten.



Olivens & Feta mit Vollkorncrackern

Herzhaft, mediterran und in 2 Minuten auf dem Tisch.

Süß & fruchtig



Beeren mit Joghurt & Nüssen

Frische Beeren, Joghurt und Nüsse – ein schneller, energiebringender Snack.



Bananen-Erdnuss-Smoothie

Kremig, sättigend und in 3 Minuten gemixt – ideal zwischendurch.



Apfelscheiben mit Mandelmus

Süß, knackig und voller guter Fette – perfekt für unterwegs.



Overnight Oats im Glas

Haferflocken, Milch oder Joghurt, Früchte – am Vorabend vorbereitet.



Chia-Pudding mit Früchten

Chia mit Pflanzendrink und Früchten – herrlich cremig und nahrhaft.

Praktisch & to go



Energie-Bites selbstgemacht

Aus Datteln, Nüssen und Haferflocken – ohne Zucker und lange haltbar.



Nuss- & Samen-Mix zum Mitnehmen

Eine Handvoll Power für unterwegs – sättigend und nährstoffreich.



Mini-Quiche Muffins

Mit Ei, Gemüse und Käse – vorgebacken, schnell griffbereit.



Herzhafte Muffins mit Gemüse

Mit Zucchini, Karotten oder Spinat – einfach backen, perfekt portioniert.



Gemüwesticks im Glas

Mit Hummus oder Dip – praktisch, frisch und immer dabei.

Tipp

Kleine Mahlzeiten regelmäßig einplanen – so bleibst Du energiegeladener, vermeidest Heißhunger und tust Deinem Körper etwas Gutes.

Kleine Portionen. große Wirkung!



5



Genuss darf sein –

*Rezepte, bei denen
Genuss im Vordergrund steht*



Manchmal sind es die besonderen
Momente, in denen wir uns etwas
ganz Besonderes gönnen.

Diese Rezepte sind für genau diese Zeiten –
voller Geschmack, Liebe und Wohlgefühl.



Viele Ideen für Genussmomente

Voller Geschmack. Für besondere Zeiten.

Diese Rezepte stehen für echte Genussmomente –
mit Liebe gemacht, aus besonderen Zutaten
und für Dich, wenn Du Dir etwas richtig Gutes gönnen möchtest.

Herzhaft & raffiniert



Trüffel-Pasta mit Parmesan

Cremige Pasta mit Trüffelöl, frischem Parmesan und einem Hauch Zitrone.



Garnelen in Knoblauch-Butter

Saftige Garnelen in Knoblauch-Butter mit Chili, Zitrone und frischen Kräutern – himmlisch.



Pilz-Risotto mit Parmesan

Cremiges Risotto mit feinen Pilzen, Weißwein und Parmesan – aromatisch und wohltuend.



Burrata mit Tomaten & Pesto

Burrata auf bunten Tomaten, verfeinert mit Basilikumpesto, Balsamico und Olivenöl – einfach köstlich.



Rinderfiletstreifen in Pfeffersauce

Zarte Rinderfiletstreifen in cremiger Pfeffersauce mit Röstgemüse und frischen Kräutern.

Vegetarisch & kreativ



Ofenkürbis mit Feta & Honig

Gerösteter Kürbis mit Feta, Walnüssen und Honig – süß, salzig und einfach unwiderstehlich.



Mediterrane Gemüselasagne

Mit Zucchini, Aubergine, Tomaten und Mozzarella – würzig, saftig und voller Aromen.



Spinat-Ricotta-Tortellini

Tortellini in Salbeibutter mit Spinat, Ricotta und Parmesan – einfach, aber besonders.



Quinoa-Bowl mit Ofengemüse & Tahini

Aromatische Quinoa mit gebackenem Gemüse, Tahini-Dressing und Granatapfelkernen.



Ziegenkäse im Blätterteig

Ziegenkäse im Blätterteig gebacken, mit Honig und Thymian – warm und wunderbar.

Süß & verführerisch



Schokoladenkuchen mit flüssigem Kern

Warm serviert, mit einer Kugel Vanilleeis – ein Klassiker, der immer begeistert.



Tiramisu klassisch

Cremig, luftig und intensiv – mit Mascarpone, Kakao und einem Hauch Amaretto.



Pancakes mit Beeren & Ahornsirup

Fluffige Pancakes mit frischen Beeren, Ahornsirup und etwas Joghurt – ein Genuss.



Mousse au Chocolat mit Beeren

Zart schokoladig, luftig und mit frischen Beeren – perfekt für Schokoladenliebhaber.



Gebratene Pflaumen mit Vanillejoghurt

Karamellierte Pflaumen mit Vanillejoghurt, Mandeln und einem Hauch Zimt.

Für besondere Anlässe



Lachsfilet in Dill-Senf-Sauce

Zarter Lachs in feiner Dill-Senf-Sauce mit Kartoffelstampf oder Zitronenreis.



Coq au Vin (vereinfacht)

Zart geschmortes Hähnchen in Rotwein mit Speck, Champignons und Perlwiebeln – vollmundig & herzhaft.



Ravioli mit Trüffel & Salbeibutter

Hausgemachte Ravioli mit Trüffel, Salbeibutter und Parmesan – pure Verwöhnung.



Scampi-Linguine mit Zitrone

Scampi mit Knoblauch, Zitrone und Petersilie – leicht, frisch und luxuriös.



Cheesecake mit Beeren-Topping

Cremiger Cheesecake mit knusprigem Boden und fruchtigem Topping – ein süßer Abschluss.

Tipp

Nimm Dir Zeit zum Genießen – gutes Essen ist mehr als nur Nahrung. Es ist ein Moment für Dich, für schöne Erinnerungen und echte Lebensfreude.

Noch mehr Ideen für kleine Mahlzeiten

Kleine Momente. Große Wirkung.

Ob für zwischendurch, unterwegs oder als kleine Ergänzung – diese Snacks und Mini-Gerichte sind schnell zubereitet, nährstoffreich und einfach lecker.

Frisch & knackig



Asia-Glasnudel-Salat

Glasnudeln mit Gurke, Möhren, Edamame und Sesam – frisch, leicht und voller Crunch.



Radieschen-Tzatziki mit Kräutern

Cremiger Kräuterquark mit Radieschenstückchen – würzig, frisch und super leicht.



Gemüsesticks mit Hummus-Variation

Mit Roter-Beete-Hummus oder Avocado-Hummus – bunt, knackig und schnell gemacht.



Melonen-Feta-Minze-Salat

Saftige Melone, Feta und Minze – erfrischend, leicht und ideal für warme Tage.



Quinoa-Salat mit Zitrusdressing

Mit Orange, Granatapfel und Rucola – belebend, aromatisch und nährstoffreich.

Herzhaft & proteinreich



Linsen-Wraps mit Avocado & Rucola

Herzhaft gefüllt mit Linsen, Avocado, Tomate und Rucola – sättigend und einfach lecker.



Cottage-Cheese-Bowl mit Tomaten & Basilikum

Mit Kirschtomaten, Basilikum und Olivenöl – frisch, proteinreich und in 5 Minuten fertig.



Ei-Muffins mit Spinat & Feta

Ofengebackene Ei-Muffins mit Spinat und Feta – perfekt zum Vorbereiten und Mitnehmen.



Geröstete Kichererbsen mit Paprika

Knusprig, würzig und proteinreich – ein herzhafter Snack aus dem Ofen.



Thunfisch-Dip mit Kapern & Zitrone

Cremig, würzig und perfekt zu Gemüsesticks oder als Brotaufstrich.

Frisch & leicht



Grüner Detox-Smoothie

Mit Spinat, Apfel, Gurke und Zitrone – erfrischend, leicht und belebend.



Gazpacho mit Gurke & Paprika

Kalte Gemüsesuppe – perfekt erfrischend, leicht und voller Sommeraromen.



Avocado-Limetten-Creme

Cremig, leicht und super erfrischend – ein Genussmoment für zwischendurch.



Gurke-Melone-Minze-Salat

Hydrierend, kühlend und aromatisch – ideal als leichte Mahlzeit oder Beilage.



Kokoswasser mit Beeren & Limette

Erfrischend, leicht und natürlich – ideal für warme Tage oder nach dem Sport.

Praktisch & to go



Energy Balls mit Kakao & Dattel

Natürlich süß, voller Energie und perfekt für unterwegs oder nach dem Training.



Overnight Oats mit Apfel & Zimt

Cremig, sättigend und perfekt vorbereitet – ideal für einen entspannten Start in den Tag.



Zucchini-Muffins mit Haferflocken

Herzhaft, soft und voller guter Zutaten – ideal zum Mitnehmen oder als Snack.



Chia-Pudding mit Mango

Cremig, fruchtig und nährstoffreich – gut vorbereiten und überall genießen.



Vollkornwraps mit Hummus & Gemüse

Schnell, bunt und praktisch – perfekt für unterwegs oder im Büro.

Ein Rezept ist keine Regel



Tausche Zutaten aus.

Nutze, was Du da hast und
was Dir guttut.



Passe Mengen an Deinen Hunger an.

Dein Körper weiß oft besser,
was er gerade braucht.



Lass weg, was Du nicht magst.

Es geht um Dich – nicht um
Perfektion.



Ergänze, was Dir fehlt.

Füge hinzu, was Dir Energie gibt
und Dir schmeckt.



Ein Rezept ist Inspiration – keine Vorschrift.

Vertrau Dir. Probier aus.
Verändere. Genieße.



Achtsames Essen bedeutet,
Deinen eigenen Weg zu finden
und liebevoll für Dich zu sorgen.



*Dein Essen.
Deine Entscheidung.
Dein Genuss.*



niansoul

ACHTSAM LIEBEVOLL ECHT