



NianSoul

Ayurveda Rezeptwelt

Essen in Balance

Sanfte Rezeptideen für Deinen Alltag



Willkommen
— in Deiner —
Rezeptwelt

Diese Rezeptwelt möchte Dich inspirieren,
Ayurveda unkompliziert in Deinen Alltag einzuladen.

Nicht als starres Ernährungskonzept und nicht als
Sammlung von Regeln – sondern als Einladung,
Wärme, Geschmack, Rhythmus und Wohlbefinden
bewusster wahrzunehmen.

Wähle aus, was zu Dir und Deinem Alltag passt.
Tausche Zutaten aus. Probiere Neues.
Und beobachte, was Dir guttut.

Essen ist
Selbstfürsorge.
Genuss ist
Heilung.



So nutzt Du diese Rezeptwelt

*Ein Rezept ist Inspiration –
keine Vorschrift.*

Ayurveda bedeutet für uns: im Einklang sein.
Mit dir. Mit deinem Körper. Mit deinem Alltag.
Diese Rezepte sind eine Einladung, dich selbst
besser kennenzulernen und zu spüren, was dir guttut.



Du darfst Zutaten austauschen.

Nimm, was du magst und was gerade da ist.
Deine Küche – deine Regeln.



Du darfst Mengen Deinem Hunger anpassen.

Höre auf deinen Körper. Mal mehr, mal weniger –
alles darf sein.



Du darfst Gewürze verändern.

Gewürze sind deine Begleiter. Probiere aus,
was dir schmeckt und dir guttut.



Du darfst vereinfachen.

Nicht jeder Tag braucht aufwendige Rezepte.
Weniger kann genauso nährend sein.



Du musst nicht jeden Tag „perfekt ayurvedisch“ essen.

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Balance,
Bewusstsein und liebevolle Entscheidungen.

MACH ES ZU DEINEM

Jedes Rezept ist ein Ausgangspunkt – kein Ziel.
Dein Geschmack, dein Körper und dein Alltag
sind einzigartig. Deshalb darfst du jedes Rezept
so gestalten, dass es zu dir und deinem Leben passt.



AUSPROBIEREN



ANPASSEN



GENIEßEN

Essen darf
leicht sein.
Essen darf
Freude machen.
Essen darf
Nahrung für
Körper & Seele
sein.



Vertraue dir.
Vertraue deinem Körper.
Wähle, was sich gut
und richtig für dich
anfühlt. ♥



Kleine Ayurveda Küchenbasis

Ayurveda in der Küche bedeutet: mit einfachen Dingen Großes bewirken.
Diese fünf Säulen erinnern Dich daran, was wirklich zählt.

Einfach. Echt. Nährend.



Wärme

Wärme nährt, beruhigt und stärkt Deine Mitte. Warmes Essen, warme Getränke und liebevoll zubereitete Mahlzeiten unterstützen Agni – dein inneres Feuer.



Rhythmus

Regelmäßige Essenszeiten, eine ruhige Atmosphäre und kleine Rituale bringen Struktur in Deinen Tag und unterstützen Deinen Körper in seiner natürlichen Balance.



Gewürze

Gewürze sind die Seele der Ayurveda-Küche. Sie fördern die Verdauung, bringen Geschmack und helfen, Ungleichgewichte sanft auszugleichen.



Vielfalt

Bunte, frische und saisonale Zutaten versorgen Dich mit allem, was Du brauchst. Abwechslung auf dem Teller bringt Leichtigkeit und Freude.



Genuss

Essen ist mehr als Nahrung – es ist eine Einladung, das Leben zu genießen. Iss mit allen Sinnen und erlaube Dir, Freude zu empfinden.



*Diese fünf Säulen sind keine Regeln.
Sie sind eine Einladung, Dich selbst liebevoll zu nähren – jeden Tag. ♥*

Auf den nächsten Seiten findest Du viele Rezeptideen,
die diese Prinzipien in Deinem Alltag lebendig machen.



Morgen & Frühstück

Sanft in den Tag. Warm, nährend & voller Energie.

Dein Frühstück darf Dich stärken, erden und Dir guttun.
Diese Rezepte schenken Dir Wärme, Sättigung und einen
liebvollen Start in Deinen Tag – für mehr Balance,
Leichtigkeit und Wohlbefinden.



WÄRMEND



warme Zutaten
stärken Agni und
geben Halt.



RHYTHMISCH



regelmäßige Essens-
zeiten bringen
Struktur in Deinen
Tag.



GEWÜRZE



kleine Helfer mit
großer Wirkung –
für Verdauung &
Wohlbefinden.



VIELFALT



abwechslungsreiche
Rezepte nähren
Körper, Geist
und Seele.



GENUSS



essen mit allen
Sinnen – das macht
zufrieden und
glücklich.

Ein guter Morgen
beginnt nicht mit Eile,
sondern mit Liebe.



Hier erwarten Dich

- ♥ warme Frühstücksideen
- ♥ süße & herzhafte Inspirationen
- ♥ Porridges, Bowls & mehr
- ♥ kleine Rituale für Deinen Morgen



ZUBEREITUNG
10 Min.



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1-2

Wärmender Hafer-Zimt-Porridge

Cremig, wärmend und wohltuend –
für einen sanften Start in Deinen Tag.



ZUTATEN

- 50 g zarte Haferflocken
- 250 ml Hafer- oder Mandelmilch (oder Wasser)
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Kardamom (optional)
- ½ Birne oder 1 Handvoll Beeren
- 1 TL Walnüsse oder Mandeln

ZUBEREITUNG

- 1 Haferflocken, Leinsamen und Milch in einen kleinen Topf geben und gut verrühren.
- 2 Bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren.
- 3 Zimt und Kardamom hinzufügen und ca. 8–10 Minuten köcheln lassen, bis der Porridge cremig ist.
- 4 Mit Ahornsirup abschmecken.
- 5 In eine Schüssel geben und mit Birne oder Beeren und Nüssen toppen. Warm genießen.

Warum wir
es lieben

Dieser Porridge ist wie eine
sanfte Umarmung von
innen. Er nährt, wärmt und
gibt Dir stabile Energie
ohne zu beschweren.

Mach es zu Deinem

- Statt Birne: Apfel, Beeren oder gebackene Pflaumen
- Für mehr Protein: 1 EL Nussmus oder Hanfprotein
- Süßer: etwas mehr Ahornsirup oder ein paar Datteln
- Herzhaft: Zimt weglassen und mit Salz, Ghee & Kräutern zubereiten

NianSoul Tipp

Koche gleich die doppelte
Menge und bewahre den
Porridge im Kühlschrank auf.
Am nächsten Tag kurz erwärmen
und mit etwas Milch verfeinern.
Perfekt für stressige Morgen.

Passt besonders gut zu

- einer Tasse wärmendem Ingwertee
- einem kurzen Morgenritual für Dich
- einem Spaziergang an frischer Luft

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert


ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


PORTIONEN
1-2

Goldener Kurkuma-Mandel-Brei

Warm, nährend und sonnig –
für einen guten Start in Deinen Tag.



ZUTATEN

- 50 g zarte Haferflocken
- 250 ml Hafer- oder Mandelmilch (oder Wasser)
- 1 TL Leinsamen, geschrotet
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kardamom (optional)
- ½ Birne oder 1 Handvoll Beeren
- 1 EL Mandelmus oder gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

- 1 Haferflocken, Leinsamen und Milch in einen kleinen Topf geben und gut verrühren.
- 2 Bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren.
- 3 Kurkuma, Zimt und Kardamom hinzufügen und ca. 8–10 Minuten köcheln lassen, bis der Brei cremig ist.
- 4 Mit Ahornsirup abschmecken.
- 5 In eine Schüssel geben und mit Birne oder Beeren und Mandeln toppen. Warm genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Dieser Brei schmeckt nach Sonne und Wärme. Kurkuma und Gewürze nähren von innen und schenken Dir einen kraftvollen Start in den Tag.

Mach es zu Deinem ♥

- Statt Birne: Apfel, Beeren oder gebackene Pflaumen
- Für mehr Protein: 1 EL Nussmus oder Hanfprotein
- Süßer: etwas mehr Ahornsirup oder ein paar Datteln
- Herzhaft: Zimt weglassen und mit Salz, Ghee & Kräutern zubereiten

NianSoul Tipp

Kurkuma und eine Prise Pfeffer unterstützen die Aufnahme der wertvollen Inhaltsstoffe. Ein Klecks Ghee oder Kokosöl macht den Brei besonders cremig und nährend.

Passt besonders gut zu ♥

- einer Tasse wärmendem Ingwertee
- einem kurzen Morgenritual für Dich
- einem Spaziergang an frischer Luft

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert


ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
15 Min.


PORTIONEN
1-2

Warmes Apfel-Zimt-Kompott mit Vanille

Fruchtig, wärmend und natürlich süß –
perfekt für einen gemütlichen Morgen.



ZUTATEN

- 1 Apfel (säuerlich oder süß)
- 1 EL Wasser oder Apfelsaft
- 1 TL Kokosblütenzucker oder Dattelsirup (optional)
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Vanille (oder ½ Vanilleschote)
- 1 Prise Kardamom (optional)
- 1 EL Rosinen oder Datteln (optional)
- 1 TL gehackte Nüsse oder Mandeln (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Wasser oder Apfelsaft in einem kleinen Topf erhitzen. Apfelwürfel dazugeben.
- 3 Zimt, Vanille und Kardamom hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind.
- 4 Nach Wunsch mit Kokosblütenzucker oder Dattelsirup süßen und Rosinen oder Datteln einrühren.
- 5 Mit gehackten Nüssen oder Mandeln toppen und warm genießen.

Warum wir
es lieben

Dieses Kompott wärmt von innen, schenkt Geborgenheit und erinnert an gemütliche Morgen. Es ist leicht, natürlich süß und wunderbar vielseitig kombinierbar.

Mach es zu Deinem

- Statt Apfel: Birne, Pflaume oder Beeren
- Für mehr Cremigkeit: mit etwas Kokosmilch verfeinern
- Für extra Protein: mit Joghurt oder Nussmus servieren
- Für mehr Crunch: mit Granola oder Kokoschips toppen

NianSoul Tipp

Koche gleich eine größere Menge und bewahre das Kompott im Kühlschrank auf. Es schmeckt auch kalt köstlich – zu Porridge, Overnight Oats oder als Füllung für Pancakes.

Passt besonders gut zu

- warmem Haferbrei
- Joghurt oder Skyr
- Pancakes oder Waffeln
- Overnight Oats
- Dinkelgrieß oder Hirsebrei

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
10 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
1-2

Herzhafter Mungbohnen-Dal-Brei mit Spinat & Ghee

Nährend, wärmend und voller
guter Energie für einen ausgeglichenen Start.



ZUTATEN

- ½ Tasse gelbe Mungbohnen (geschält und halbiert)
- 2 Tassen Wasser
- 1 Handvoll frischer Spinat (oder tiefgekühlt)
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- eine Prise Asafoetida (Hing) (optional)
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- Salz nach Geschmack
- frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Mungbohnen in einem Sieb gründlich waschen.
- 2 Mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.
- 3 Ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich und cremig sind. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
- 4 In einer kleinen Pfanne Ghee erhitzen, Ingwer, Kreuzkümmel und Asafoetida kurz anrösten.
- 5 Zum Brei geben, gut umrühren und den Spinat unterheben. Kurz mitköcheln lassen, bis der Spinat zusammenfällt.
- 6 Mit Salz abschmecken und mit frischem Koriander servieren. Warm genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Dieser herzhafte Brei stabilisiert,
gibt langanhaltende Energie
und ist besonders gut
verträglich. Perfekt, wenn
Du etwas Warmes und
Nährendes brauchst.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit geröstetem Gemüse oder Süßkartoffelwürfeln toppen
- Für mehr Cremigkeit: einen Schuss Kokosmilch hinzufügen
- Für extra Protein: mit Hanfsamen oder gerösteten Kichererbsen servieren

NianSoul Tipp

Mungbohnen sind besonders leicht
verdaulich und bringen Ruhe
in Dein System. Ideal für Tage,
an denen Du etwas Einfaches,
Wärmendes und Ausgleichendes
brauchst.

Passt besonders gut zu

- einem Glas warmem Wasser mit Zitrone
- einem kurzen Atemritual am Morgen
- einem Spaziergang in der Natur

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert




ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
20 Min.


PORTIONEN
1-2

Sämiger Hirsebrei mit Honig & Nüssen

Sanft, nahrhaft und leicht süß –
für einen wohltuenden Start in den Tag.



ZUTATEN

- ½ Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser oder Pflanzenmilch
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt oder das Mark einer ½ Vanilleschote
- 1-2 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Handvoll Nüsse oder Mandeln, grob gehackt

ZUBEREITUNG

- 1 Hirse in einem feinen Sieb gründlich abspülen.
- 2 Wasser oder Pflanzenmilch in einem Topf zum Kochen bringen.
- 3 Hirse, eine Prise Salz und Zimt hinzugeben, dann bei niedriger Hitze ca. 18-20 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse weich und cremig ist. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Flüssigkeit hinzufügen.
- 4 Vanille und nach Wunsch Honig oder Ahornsirup einrühren.
- 5 In eine Schüssel geben und mit Nüssen oder Mandeln toppen. Warm genießen.

Warum wir
es lieben

Hirse ist von Natur aus glutenfrei, basisch und leicht verdaulich. Dieser Brei wärmt von innen, schenkt Ruhe und hält Dich lange satt – ideal für einen achtsamen Start in den Tag.

Mach es zu Deinem

- Mit Beeren, Apfelstücken oder Birnenkompott verfeinern
- Für extra Protein: einen Löffel Nussmus unterrühren
- Mit Kokosflocken oder Kakaonibs toppen
- Für mehr Cremigkeit: einen Schuss Kokosmilch hinzufügen

NianSoul Tipp

Hirse vor dem Kochen leicht in einer trockenen Pfanne rösten. Das bringt ein feines, nussiges Aroma und macht den Brei noch bekömmlicher.

Passt besonders gut zu

- einem warmen Ingwertee
- einem Glas frischem Orangensaft
- einer kurzen Morgenmeditation
- einem Spaziergang an der frischen Luft

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
1-2

Wärmender Quinoa-Brei mit Kokos & Beeren

Cremig, nahrhaft und voller
tropischer Aromen – für mehr Energie
und gute Laune am Morgen.



ZUTATEN

- ½ Tasse Quinoa (weiß oder bunt)
- 1 Tasse Wasser oder Kokosmilch
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Kokosraspeln
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- Frische Beeren nach Wahl
- Gehackte Mandeln oder Kokoschips zum Topping
- Frische Minze (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa in einem feinen Sieb gründlich abspülen.
- 2 Wasser oder Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen.
- 3 Quinoa, Salz und Zimt hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Körner weich und die Flüssigkeit cremig aufgenommen ist.
- 4 Vanille und Ahornsirup einrühren und kurz mitköcheln lassen.
- 5 In eine Schüssel geben und mit Beeren, Mandeln, Kokosraspeln und Minze toppen. Warm genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Quinoa ist ein echtes
Nährstoffwunder und hält
lange satt. Kombiniert mit
Kokos und Beeren wird
dieser Brei wunderbar
cremig, fruchtig und
einfach himmlisch.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Süße: eine Banane mitkochen oder zerdrückt unterrühren
- Für extra Protein: 1 EL Mandel- oder Hanfprotein hinzufügen
- Für mehr Crunch: mit gerösteten Nüssen oder Kakaonibs toppen
- Für mehr Cremigkeit: etwas Kokosmilch am Ende einrühren

NianSoul Tipp 🌿

Quinoa vor dem Kochen 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen – das macht ihn noch leichter verdaulich. Rühre am Ende etwas Ghee oder Kokosöl unter – das unterstützt die Aufnahme der wertvollen Inhaltsstoffe.

Passt besonders gut zu ♥

- einem Ingwer-Zitronen-Wasser
- einem kurzen Yogaflow
- einem Spaziergang in der frischen Luft
- einem Journaling-Ritual am Morgen

Geschmacksrichtungen ♥



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



Ayurvedischer Gewürz-Haferbrei mit Chai-Gewürzen



ZUBEREITUNG
10 Min.



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1-2

Wärmend, aromatisch und ausgleichend –
für einen entspannten und genussvollen
Start in den Tag.



ZUTATEN

- 50 g zarte Haferflocken
- 250 ml Hafer- oder Mandelmilch (oder Wasser)
- 1 TL Chiasamen oder Leinsamen
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Kardamom
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
- 1 EL Rosinen oder Datteln, gehackt
- 1 EL gehackte Pistazien oder Mandeln
- 1 TL Kokoschips (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Haferflocken, Chiasamen und Milch in einen kleinen Topf geben und gut verrühren.
- 2 Bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren.
- 3 Zimt, Kardamom, Muskat und Ingwerpulver hinzufügen und ca. 8–10 Minuten köcheln lassen, bis der Brei cremig ist.
- 4 Ahornsirup und Rosinen oder Datteln einrühren und kurz mitköcheln.
- 5 In eine Schüssel geben und mit Nüssen, Kokoschips und nach Wunsch weiteren Toppings verfeinern. Warm genießen.

Warum wir
es lieben

Dieser Brei nährt Körper und Geist zugleich. Die Gewürze wirken wärmend und beruhigend, während Hafer langanhaltende Energie liefert. Perfekt für einen entspannten, klaren Start.

Mach es zu Deinem

- Für mehr Süße: eine Banane oder Apfelstücke unterrühren
- Für extra Protein: mit Hanfsamen oder Mandelmus toppen
- Für mehr Crunch: mit Granola oder gerösteten Kichererbsen verfeinern
- Für mehr Cremigkeit: einen Schuss Kokosmilch am Ende hinzufügen

NianSoul Tipp

Die Gewürze kannst Du nach Deinem Geschmack anpassen – auch eine Prise Nelken oder Vanille macht den Brei besonders. Ideal für kühle Morgen oder wenn Du Dich nach Wärme und Geborgenheit sehnst.

Passt besonders gut zu

- einem wärmenden Ingwertee oder Chai
- einem kurzen Atemritual am Morgen
- einer Dankbarkeitsübung nach dem Frühstück

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert

Ayurvedischer

Kitchari-Frühstück

mit Reis, Mungbohnen & Gemüse



ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
30 Min.



PORTIONEN
1-2

Wärmend, nährend und leicht verdaulich –
für einen kraftvollen und geerdeten Start
in Deinen Tag.



ZUTATEN

- ¼ Tasse Basmatireis
- ¼ Tasse gelbe Mungbohnen, geschält
- 2½ Tassen Wasser
- 1 TL Ghee oder Kokosöl
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Senfkörner
- 1 Prise Asafoetida (Hing)
- ½ TL Kurkuma
- 1 Stück frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 kleine Möhre, gewürfelt
- ½ Zucchini, gewürfelt
- Salz nach Geschmack
- frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Reis und Mungbohnen in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen.
- 2 Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Reis sowie Mungbohnen hinzufügen.
- 3 Bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis alles weich und cremig ist.
- 4 In einer Pfanne Ghee erhitzen, Kreuzkümmel, Senfkörner und Hing kurz anrösten.
- 5 Ingwer, Gemüse und Kurkuma hinzufügen und 2–3 Minuten mitdünsten. Dann zum Kitchari geben und gut umrühren.
- 6 Mit Salz abschmecken, mit Koriander garnieren und warm genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Kitchari ist das traditionelle Ayurveda-Frühstück für Balance und Leichtigkeit. Es nährt tiefgehend, stärkt das Verdauungsfeuer (Agni) und schenkt Dir natürliche Energie ohne zu beschweren.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit etwas Kokosmilch verfeinern für mehr Cremigkeit
- Für extra Protein: mit gerösteten Kichererbsen oder Tofu toppen
- Für mehr Crunch: mit gerösteten Cashewkernen oder Mandeln garnieren
- Für mehr Frische: mit Zitronensaft und frischen Kräutern ergänzen

NianSoul Tipp 🌿

Kitchari ist ein wunderbares Reinigungsgericht und ideal für Tage, an denen Du Dich nach Balance und Einfachheit sehnst. Perfekt auch bei wechselnden Jahreszeiten oder wenn Dein Körper eine Pause braucht.

Passt besonders gut zu ♥

- einem wärmenden Ingwertee oder Tulsi-Chai
- einem kurzen Atemritual am Morgen
- ein paar Minuten Stille oder Meditation
- einem Spaziergang in der Sonne

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1-2

Ayurvedisches Gewürz-Buchweizen- Pfannkuchen mit Kardamom & Birne

Leicht, wärmend und natürlich süß –
für einen nährenden und harmonischen
Start in Deinen Tag.



ZUTATEN

- ½ Tasse Buchweizenmehl
- ¼ Tasse Haferflocken (fein gemahlen)
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL Kardamom (gemahlen)
- 1 Prise Salz
- ¾ Tasse Pflanzendrink
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
- 1 TL Kokosöl oder Ghee zum Braten

Für das Topping:

- ½ Birne, in feine Scheiben geschnitten
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 EL gehackte Walnüsse oder Mandeln
- Eine Prise Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Buchweizenmehl, Haferflocken, Backpulver, Zimt, Kardamom und Salz in einer Schüssel gut vermischen.
- 2 Pflanzendrink und Ahornsirup dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. 5 Minuten ruhen lassen.
- 3 Eine Pfanne erhitzen und leicht mit Kokosöl oder Ghee einfetten.
- 4 Je 2-3 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Wenden und die andere Seite ebenfalls backen.
- 5 Birnenscheiben kurz in einer Pfanne mit etwas Ghee erwärmen und mit Ahornsirup und Zimt karamellisieren.
- 6 Pfannkuchen stapeln, mit den warmen Birnen, Nüssen und einem Hauch Sirup toppen. Warm genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Pfannkuchen sind
glutenfrei, nährstoffreich
und wunderbar leicht.
Die Gewürze wärmen,
die Birne bringt natürliche
Süße – perfekt für einen
ausgebalancierten Morgen.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Süße: eine zerdrückte Banane in den Teig geben
- Für extra Protein: 1 EL Hanfprotein oder Mandelmus hinzufügen
- Für mehr Crunch: mit gerösteten Nüssen oder Kokoschips toppen
- Für mehr Frische: mit Beeren oder Granatapfelkernen verfeinern

NianSoul Tipp 🌿

Buchweizen ist von Natur aus leicht kühlend und reich an wertvollem Magnesium. Kombiniert mit wärmenden Gewürzen wie Kardamom und Zimt entsteht ein Frühstück, das Körper und Geist gleichermaßen nährt.

Passt besonders gut zu ♥

- einer Tasse wärmendem Kurkuma-Tee
- einem kurzen Atemritual am Morgen
- einem Spaziergang in der frischen Luft
- ein paar Minuten Dankbarkeit oder Journaling

Geschmacksrichtungen ♥



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
10 Min.



MIXZEIT
2 Min.



PORTIONEN
1-2

Ayurvedischer Grüner Energie-Smoothie

mit Mango, Ingwer & Tulsi

Erfrischend, belebend und nährstoffreich –
für einen klaren Kopf und einen
energiegeladenen Start in den Tag.



ZUTATEN

- 1 reife Mango
- 1 Handvoll frischer Spinat
- ½ Banane (optional)
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Tulsi (heiliges Basilikum) oder frische Minzblätter
- 1 TL Chiasamen oder Leinsamen
- 1 TL Hanfsamen (optional)
- 1 TL Zitronensaft
- 250 ml Kokoswasser oder stilles Wasser
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Stücke schneiden.
- 2 Spinat waschen, Banane schälen und in Stücke brechen. Ingwer reiben.
- 3 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben.
- 4 Alles auf hoher Stufe cremig und fein mixen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
- 5 In ein Glas füllen, nach Wunsch mit Hanfsamen, Kokosflocken oder Minze garnieren und sofort genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Dieser Smoothie ist wie ein Frischekick für Körper und Geist. Er versorgt Dich mit wertvollen Nährstoffen, unterstützt die Verdauung und schenkt Dir natürliche Energie – ohne zu belasten.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Süße: eine Dattel oder ein paar Weintrauben hinzufügen
- Für extra Protein: 1 EL Mandelmus oder ein pflanzliches Proteinpulver einrühren
- Für mehr Creamigkeit: etwas Avocado oder Kokosjoghurt verwenden
- Für mehr Frische: mit Gurke oder Sellerie ergänzen

NianSoul Tipp

Tulsi (heiliges Basilikum) ist ein wunderbares Adaptogen und hilft, Stress abzubauen sowie die innere Balance zu stärken. Wenn Du keine Tulsi-Blätter hast, verwende frische Minze oder etwas Zitronenmelisse – das bringt ebenfalls Leichtigkeit und Klarheit.

Passt besonders gut zu ♥

- einem kurzen Atemritual
- einer Morgenmeditation
- einem Spaziergang in der Natur
- einem Dankbarkeitstagebuch
- einer sanften Yogapraxis

Geschmacksrichtungen ♥



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert

ZUBEREITUNG
10 Min.KÜHLZEIT
über NachtPORTIONEN
1-2

Ayurvedisches Overnight Oats

mit Rosen, Kardamom & Nüssen

Cremig, blumig und nährend –
für einen liebevollen und entspannten
Start in Deinen Tag.

ZUTATEN

- ¼ Tasse Haferflocken (zart)
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 200 ml Hafermilch oder Mandelmilch (oder Wasser)
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- ¼ TL Kardamompulver
- 1 TL Rosenwasser
- 1 Prise Zimt
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 EL gehackte Pistazien
- ein paar getrocknete Rosenblüten (essbar)
- frische Beeren oder Früchte nach Wahl zum Topping

ZUBEREITUNG

- 1 In einem Glas oder einer Schüssel Haferflocken, Chiasamen, Leinsamen und Kardamom mischen.
- 2 Hafermilch, Ahornsirup, Rosenwasser und eine Prise Zimt hinzufügen und gut verrühren.
- 3 Die Mischung abdecken und über Nacht (mind. 4 Stunden) im Kühlschrank quellen lassen.
- 4 Am Morgen noch einmal gut umrühren.
- 5 Mit Mandeln, Pistazien, Rosenblüten und frischen Beeren oder Früchten toppen.
- 6 Nach Wunsch mit etwas Honig oder Ahornsirup verfeinern. Kalt genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Dieses Frühstück ist wie Selbstfürsorge im Glas. Die Kombination aus Rosen, Kardamom und Nüssen harmonisiert Körper und Geist und schenkt Dir ein Gefühl von Ruhe und innerer Balance.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Süße: eine Dattel klein schneiden und mit einrühren
- Für extra Protein: 1 EL Mandelmus oder Hanfprotein unterrühren
- Für mehr Crunch: mit gerösteten Kokoschips oder Nüssen toppen
- Für mehr Frische: mit frischer Minze oder Zitronenabrieb verfeinern

NianSoul Tipp 🌿

Rosenwasser hat eine kühlende Wirkung und beruhigt Pitta – ideal für warme Tage oder wenn Du viel im Kopf bist. Bereite gleich zwei Portionen vor – so hast Du am nächsten Morgen mehr Zeit für Dich.

Passt besonders gut zu ♥

- einer Tasse warmem Kurkuma-Tee
- einem kurzen Atemritual am Morgen
- einem Spaziergang in der frischen Luft
- einem Journaling-Moment voll Dankbarkeit

Geschmacksrichtungen ♥



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft

Sauer

belebt, regt
den Appetit an

Salzig

befeuchtet,
macht weich

Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt

Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit

Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
15 Min.



KÜHLZEIT
optional
15 Min.



PORTIONEN
1-2

Ayurvedischer Fruchtsalat

mit Minze, Zitrone & Granatapfel

Frisch, leicht und belebend –
für einen natürlichen und vitalen
Start in Deinen Tag.



ZUTATEN

- ½ Mango (reif)
- 1 Kiwi
- ½ Apfel oder Birne
- 1 Handvoll Weintrauben (hell oder rot)
- ½ Orange
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL gehackte Pistazien oder Mandeln
- einige frische Minzblätter

Für das Dressing:

- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Orangensaft
- 1 TL Ahornsirup oder Honig (optional)
- 1 Prise Kardamompulver

ZUBEREITUNG

- 1 Mango schälen und in Würfel schneiden.
- 2 Kiwi schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden.
- 3 Apfel oder Birne waschen und in kleine Würfel schneiden (bei Bedarf die Schale verwenden).
- 4 Weintrauben halbieren, Orange schälen und in Stücke teilen.
- 5 Alle Früchte in einer Schüssel mischen.
- 6 Für das Dressing Zitronensaft, Orangensaft, Ahornsirup und Kardamom verführen und über den Fruchtsalat geben. Vorsichtig mischen.

Mit Granatapfelkernen, Nüssen und Minzblättern toppen.
Frisch genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Dieser Fruchtsalat versorgt Dich
mit Vitaminen, Mineralstoffen
und natürlichen Enzymen.
Die Kombination aus süß,
sauer und erfrischend unterstützt
Deine Verdauung, bringt Leichtigkeit
in den Körper und schenkt Dir
einen klaren, wachen Start
in den Tag.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Süße: etwas Dattel oder ein paar Rosinen hinzufügen
- Für extra Protein: mit Joghurt oder Hanfsamen verfeinern
- Für mehr Crunch: mit gerösteten Kokoschips oder Kürbiskernen toppen
- Für mehr Frische: mit Limettenabrieb oder frischem Basilikum ergänzen

NianSoul Tipp 🌿

Iss Deinen Fruchtsalat
am besten morgens und alleine.
So kann Dein Körper die Früchte
optimal verdauen und die Energie
direkt aufnehmen. Kaut bewusst
und nimm Dir einen Moment,
um die Farben, Düfte und
Geschmäcker zu genießen.

Passt besonders gut zu ♥

- einer Tasse warmem Zitronen- oder Ingwerwasser
- einem kurzen Atemritual am Morgen
- einer Dankbarkeitsübung nach dem Frühstück
- einem Spaziergang in der Natur

♥ Geschmacksrichtungen ♥



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



Mittag & Hauptmahlzeiten

Nährend. Ausgleichend. Mit Liebe zubereitet.

Deine Hauptmahlzeit darf Dich sättigen, stärken und Dir neue Kraft schenken. Diese Rezepte bringen Geschmack, Nährstoffe und Balance in Deinen Alltag – für mehr Energie, Wohlbefinden und Genuss.



WÄRMEND



warme Gerichte stärken Agni und geben Halt.



AUSGLEICHEND



ausbalancierte Mahlzeiten bringen Struktur in Deinen Tag.



NÄHREND



vollwertige Zutaten versorgen Dich mit Energie und Wohlbefinden.



VIelfALT



abwechslungsreiche Rezepte nähren Körper, Geist und Seele.



GENUSS



bewusst essen mit allen Sinnen – das macht zufrieden und glücklich.

Essen ist mehr als
Mahrung – es ist
Selbstfürsorge und
Liebe zu Dir.



Hier erwarten Dich

- ♥ herzhafte Ayurveda-Rezepte
- ♥ Sattmacher mit Balance
- ♥ kreative Bowls & Currys
- ♥ einfache Ideen für jeden Tag



ZUBEREITUNG

15 Min.



KOCHZEIT

25 Min.



PORTIONEN

2-3

Wärmendes Linsen-Kokos-Curry

mit Spinat & Süßkartoffel

Cremig, aromatisch und nährend –
für ein wohltuendes Mittagessen, das Körper,
Geist und Seele stärkt.



ZUTATEN

- 100 g rote Linsen
- 1 kleine Süßkartoffel
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- ½ TL Garam Masala
- Saft einer ½ Limette
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
- 3 Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten.
- 4 Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander) hinzufügen und kurz mitrösten, bis es duftet.
- 5 Süßkartoffelwürfel und Linsen dazugeben und gut vermischen.
- 6 Kokosmilch und Wasser oder Brühe einrühren, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Süßkartoffeln weich sind.
- 7 Spinat unterheben und 2–3 Minuten mitgaren.
- 8 Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Koriander garnieren. Warm genießen.

Warum wir
es lieben

Dieses Curry wärmt von innen, ist leicht verdaulich und voller pflanzlicher Nährstoffe. Die perfekte Kombination aus exotischen Gewürzen und heimischen Zutaten – für mehr Energie und Wohlbefinden.

Mach es zu Deinem

- Für mehr Protein: Kichererbsen oder Tofu hinzufügen
- Für extra Frische: mit Babyspinat oder Mangold verfeinern
- Für mehr Crunch: mit gerösteten Cashews oder Kürbiskernen toppen
- Für mehr Schärfe: mit frischer Chili oder Chiliflocken würzen

NianSoul Tipp

Rote Linsen sind besonders leicht verdaulich und liefern Dir wertvolles pflanzliches Eiweiß, Eisen und Ballaststoffe. Kombiniert mit der wärmenden Kraft der Gewürze ist dieses Gericht ideal für ein ausgeglichenes Mittagessen.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurken-Minz-Salat
- Vollkornreis oder Quinoa
- einem Stück Naan oder Vollkornfladen
- einer kurzen Atemübung nach dem Essen
- einem Spaziergang an der frischen Luft

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft

Sauer

belebt, regt
den Appetit an

Salzig

befeuchtet,
macht weich

Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt

Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit

Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
1-2

Wärmendes Quinoa-Gemüse-Bowl

mit Avocado & Tahini-Dressing

Bunt, nährend und voller Energie –
für ein ausgewogenes Mittagessen,
das Dich stärkt und rundum gut tut.



ZUTATEN

- ½ Tasse Quinoa (roh)
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 Tasse Brokkoli
- 1 rote Paprika
- ½ Zucchini
- 1 Handvoll Kichererbsen (gekocht oder aus dem Glas)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- Saft ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (Petersilie, Koriander)

Für das Dressing:

- 2 EL Tahini
- Saft ½ Zitrone
- 1 EL Ahornsirup
- 2-3 EL Wasser
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa in einem Sieb abspülen und in der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie gar ist.
- 2 Süßkartoffel in Würfel schneiden und zusammen mit den Kichererbsen auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen. Bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.
- 3 Brokkoli in kleine Röschen teilen und in den letzten 5 Minuten mitbacken.
- 4 Paprika in Streifen und Zucchini in Scheiben schneiden und optional kurz in der Pfanne anbraten oder roh lassen.
- 5 Für das Dressing Tahini, Zitronensaft, Ahornsirup, Wasser und Salz verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
- 6 Alle Zutaten in einer Bowl anrichten, Dressing darübergeben und mit frischen Kräutern sowie etwas Samen toppen.
- 7 Warm genießen und bewusst essen.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Bowl ist ein wahres
Nährstoffwunder – voller
Farben, hochwertiger Proteine
und guter Fette. Sie sättigt
langanhaltend, versorgt Dich
mit Energie und bringt
Körper, Geist und Seele
in Balance.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Protein: Tofu oder Tempeh mitbacken
- Für extra Frische: etwas Rucola oder Sprossen dazugeben
- Für mehr Geschmack: geröstete Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne toppen
- Für mehr Schärfe: mit Chili oder frischem Ingwer verfeinern

NianSoul Tipp

Iss Deine Mahlzeit in Ruhe
und nimm Dir Zeit zum Kauen.
So kann Dein Körper alles
optimal aufnehmen
und Du fühlst Dich nach dem
Essen angenehm leicht
und zufrieden.

Passt besonders gut zu ♥

- einem kleinen grünen Salat
- einem Glas warmem Zitronenwasser
- einem Spaziergang an der frischen Luft
- einem Moment nur für Dich nach dem Essen

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,



Sauer

belebt, regt



Salzig

befeuchtet,



Scharf

bringt Wärme,



Bitter

reinigt, klärt,



Herb

trocknet,

ZUBEREITUNG
15 Min.

KOCHZEIT
30 Min.

PORTIONEN
2–3

Wärmendes Kichererbsen-Dal

mit Spinat & Kokosmilch

Cremig, würzig und nährend –
für ein sättigendes Gericht, das Dich
von innen wärmt und stärkt.

ZUTATEN

- 150 g rote Linsen
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- Saft einer ½ Limette
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Linsen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen und kurz abspülen.
- 2 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
- 3 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel- und Senfsamen darin anrösten, bis sie duften und beginnen zu springen.
- 4 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2–3 Minuten glasig dünsten.
- 5 Kurkuma, Garam Masala und Koriander einrühren und kurz mitrösten.
- 6 Linsen, Kichererbsen, Kokosmilch und Wasser oder Brühe zugeben und zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich und cremig sind.
- 7 Spinat unterheben und 2–3 Minuten mitköcheln lassen, bis er zusammenfällt.
- 8 Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Koriander garnieren und genießen.

Warum wir
es lieben

Dieses Dal ist ein ayurvedisches Wohlfühlgericht, das leicht verdaulich, proteinreich und voller wärmender Gewürze ist. Es nährt tief, bringt Balance in Deinen Körper und schenkt Dir ein Gefühl von Geborgenheit.

Mach es zu Deinem

- Für mehr Protein: mehr Linsen oder zusätzlich Sojawürfel
- Für extra Frische: mit Tomatenwürfeln oder Zucchini ergänzen
- Für mehr Würze: mit Chili oder frischem Koriander
- Für eine cremigere Konsistenz: etwas mehr Kokosmilch verwenden

NianSoul Tipp

Koche das Dal in Ruhe und gib ihm Zeit – je länger es sanft köchelt, desto besser verbinden sich die Aromen und desto leichter wird es verdaulich. Ein Spritzer Limette am Schluss bringt Frische und Leichtigkeit.

Passt besonders gut zu

- Basmatireis oder Quinoa
- Fladenbrot oder Naan
- einem frischen Gurken-Minz-Salat
- gedünstetem Gemüse
- einem kurzen Atemritual nach dem Essen

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert

Mediterranes

Ofengemüse mit Hirse

& Tahini-Zitronen-Sauce ♥

Bunt, aromatisch und sättigend –
für ein leichtes Mittagessen,
das Körper und Geist nährt.



ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
30 Min.



PORTIONEN
2–3

ZUTATEN

- 100 g Hirse
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 150 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- Frische Petersilie oder Basilikum

ZUBEREITUNG

- 1 Hirse in einem feinen Sieb gründlich abspülen.
- 2 In einem Topf mit 250 ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.
- 3 Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in Spalten schneiden.
- 4 Gemüse auf ein Backblech geben, mit Olivenöl, Oregano, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen.
- 5 Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20–25 Minuten rösten, bis es goldbraun und weich ist.
- 6 Kokosmilch in einem kleinen Topf erwärmen. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.
- 7 Für die Tahini-Zitronen-Sauce Tahini, Zitronensaft, Wasser, Salz und Knoblauch verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.
- 8 Hirse auf Teller oder in Bowls verteilen, Ofengemüse darauf anrichten und mit der Tahini-Zitronen-Sauce beträufeln. Mit Kräutern und Kirschtomaten garnieren und genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Dieses Gericht bringt mediterrane Aromen, gesunde Fette und viel Farbe auf Deinen Teller. Es ist leicht, nährend und unterstützt eine gute Verdauung – perfekt für mehr Energie und Wohlbefinden.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit Feta oder Ziegenkäse toppen
- Statt Hirse: Quinoa, Bulgur oder Reis verwenden
- Für mehr Protein: geröstete Kichererbsen oder Linsen hinzufügen
- Mit frischem Rucola verfeinern

NianSoul Tipp 🌿

Röste das Gemüse ruhig etwas länger – das bringt natürliche Süße hervor. Tahini und Zitrone harmonisieren wunderbar und unterstützen Deinen Stoffwechsel. Iss in Ruhe und genieße jede Farbe auf Deinem Teller.

Passt besonders gut zu

- einem grünen Salat mit Rucola und Zitronen-Ölivenöl
- einem Glas warmem Zitronenwasser
- einer kurzen Atemübung vor dem Essen
- einem Spaziergang in der Natur

♥ Geschmacksrichtungen ♥



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert


 ZUBEREITUNG
 20 Min.


 KOCHZEIT
 15 Min.


 PORTIONEN
 2-3

Aromatische Sesam-Nudel-Bowl

mit Edamame & Gemüse

Würzig, frisch und ausgewogen –
für ein leichtes Mittagessen, das Dich
von innen wärmt und stärkt.

ZUTATEN

- 150 g Buchweizennudeln (Soba) oder Vollkornnudeln
- 1 Handvoll Edamame (TK)
- 1 kleine Karotte
- 1 rote Paprika
- ½ kleine Zucchini
- ½ Kopf Rotkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Tamari (oder Sojasauce)
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL gerösteter Sesam
- 1 Handvoll frischer Koriander
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL Ingwer, frisch gerieben
- Optional: Chili nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 Edamame in kochendem Wasser 2–3 Minuten garen und abtropfen lassen.
- 3 Karotte in feine Streifen (Julienne) schneiden. Paprika und Zucchini in dünne Stifte schneiden. Rotkohl in feine Streifen hobeln.
- 4 Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken.
- 5 Sesamöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Knoblauch und Ingwer kurz anbraten.
- 6 Gemüse (außer Rotkohl) 4–5 Minuten unter Rühren anbraten, bis es bissfest ist.
- 7 Rotkohl und Edamame hinzufügen und 2 Minuten mitbraten.
- 8 Tamari, Limettensaft und Ahornsirup verrühren und über das Gemüse geben. Gut vermischen und kurz erhitzen.
- 9 Nudeln unterheben. Mit Sesam, Koriander, Frühlingszwiebeln und Chili toppen. Sofort genießen.

Warum wir
es lieben

Diese Bowl bringt asiatische Aromen in Einklang mit ayurvedischer Leichtigkeit. Sie ist nährend, gut verträglich und schenkt Dir stabile Energie ohne zu beschweren.

Mach es zu Deinem

- Für mehr Protein: Tofu, Tempeh oder Kichererbsen ergänzen
- Für extra Crunch: geröstete Erdnüsse oder Cashews
- Mit Tahini oder Erdnussmus verfeinern für eine cremigere Sauce
- Für Frische: etwas Gurke oder Sprossen hinzufügen

NianSoul Tipp

Iss diese Bowl achtsam und in Ruhe. Kau gut, nimm Dir Zeit und spüre die verschiedenen Aromen. So unterstützt Du nicht nur Deinen Körper, sondern auch Deine Verdauung und innere Balance.

Passt besonders gut zu

- einer Miso-Suppe
- einem frischen Ingwertee
- einem Spaziergang nach dem Essen
- einem kurzen Atemritual für Dankbarkeit

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert

Ayurvedisches

Kürbis-Kichererbsen-Tajine

mit Aprikosen & Mandel

Süßlich, würzig und herzhaft – für ein nährendes Mittags- oder Abendessen, das Wärme schenkt und satt macht.



ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
40 Min.



PORTIONEN
2-3

ZUTATEN

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und abgespült
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 4 getrocknete Aprikosen, in Stücke
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander oder Petersilie
- 2 EL Mandelblättchen, geröstet (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG

- 1 Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- 2 Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
- 3 In einem großen Topf oder einer Tajine Olivenöl oder Ghee erhitzen. Zwiebel glasig anbraten.
- 4 Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten.
- 5 Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Kurkuma und Cayennepfeffer zugeben und 1-2 Minuten anrösten.
- 6 Kürbiswürfel und Kichererbsen hinzufügen und gut vermischen.
- 7 Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen, Aprikosen dazugeben. Alles zum Köcheln bringen, dann zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- 8 Zitronensaft einrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- 9 Mit frischem Koriander oder Petersilie und gerösteten Mandelblättchen servieren.

Warum wir
es lieben ♥

Die Kombination aus Süße, Wärme und Gewürzen nährt uns tief, unterstützt die Verdauung und bringt Körper und Geist in Balance. Ideal für kühle Tage oder wenn Du Dir etwas Besonderes gönnen möchtest.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Protein: etwas Tofu oder Tempeh mitgaren
- Für extra Cremigkeit: 1 EL Mandel- oder Cashewmus einrühren
- Für mehr Grün: eine Hand voll Spinat oder Grünkohl in den letzten 5 Minuten dazugeben
- Für mehr Süße: etwas Rosinen oder Datteln ergänzen

NianSoul Tipp

Koche dieses Gericht in Ruhe und mit Achtsamkeit. Die Gewürze dürfen sich entfalten und verbinden sich mit der natürlichen Süße des Kürbisses und der Aprikosen. Iss in Dankbarkeit und spüre, wie Dich diese Mahlzeit von innen wärmt.

Passt besonders gut zu

- Basmatireis oder Quinoa
- einem frischen Gurken-Minze-Joghurt
- einem knackigen Salat
- einem kurzen Spaziergang nach dem Essen

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
25 Min.



PORTIONEN
2-3

Wärmender Basmatireis mit Gemüse & Cumin

mit Erbsen, Karotten & Mandeln ♥

Duftend, leicht und nährend –
für ein ausgewogenes Mittagessen,
das satt macht und Dir Energie schenkt.

ZUTATEN

- 150 g Basmatireis
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 TL Cumin
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
- 2 Karotten
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- 1 rote Paprika
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise Asafoetida (optional)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Rosinen
- 2 EL Mandelblättchen
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren
- Saft einer ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

- 1 Reis in einem Sieb gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Abtropfen lassen.
- 2 Ghee in einem Topf erhitzen, Cumin darin 30 Sekunden anrösten.
- 3 Zwiebel fein würfeln und glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten.
- 4 Karotten in kleine Würfel, Paprika in Streifen schneiden und mitdünsten.
- 5 Erbsen, Kurkuma, Koriander, Zimt und Asafoetida dazugeben und gut vermischen.
- 6 Reis einrühren, kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- 7 Zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 15–18 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen wurde.
- 8 Rosinen unterheben und den Reis 5 Minuten ruhen lassen.
- 9 Mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken und mit Mandelblättchen und Koriander garnieren.

Warum wir
es lieben ♥

Dieses Gericht ist wohltuend,
leicht verdaulich und bringt
durch die Gewürze Wärme,
Energie und innere Balance.
Perfekt, um Körper und Geist
zu nähren – ohne zu belasten.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Protein: Kichererbsen oder Tofu hinzufügen
- Für extra Frische: Minze oder Petersilie unterheben
- Für mehr Geschmack: geröstete Cashews oder Kokosraspeln darüberstreuen

NianSoul Tipp

Iss in Ruhe und achte auf jeden Bissen.
Die Kombination aus Reis, Gemüse
und wärmenden Gewürzen unterstützt
Deine Verdauung und schenkt Dir
langanhaltende Energie – besonders
an aktiven Tagen.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurken-Raita
- einem grünen Blattsalat
- einem Spaziergang nach dem Essen
- einer kurzen Atemübung für Bewusstheit

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert

ZUBEREITUNG
15 Min.KOCHZEIT
25 Min.PORTIONEN
2-3

Wärmender Zitronen-Kräuter-Reis mit Kichererbsen & Brokkoli mit gerösteten Pinienkernen

Frisch, duftend und belebend –
ein aromatisches Gericht, das Dich nährt,
Dir Leichtigkeit schenkt und neue Energie gibt.

ZUTATEN

- 200 g Basmatireis
- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und abgespült
- 1 Brokkoli, in kleine Röschen
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- Saft und Abrieb 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- ½ TL Meersalz (oder nach Geschmack)
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frische Petersilie und Minze, gehackt
- 2 EL Pinienkerne, in einer Pfanne goldbraun geröstet

ZUBEREITUNG

- 1 Reis in einem Sieb gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
- 2 In einem Topf mit 400 ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 12–15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Abdecken und ruhen lassen.
- 3 Kichererbsen beiseitestellen.
- 4 In einer großen Pfanne oder einem Wok Öl oder Ghee erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten.
- 5 Paprika und Zucchini dazugeben und 3–4 Minuten anbraten.
- 6 Brokkoli-Röschen hinzufügen und weitere 4–5 Minuten dünsten, bis das Gemüse bissfest ist.
- 7 Kichererbsen, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chili zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 8 Den gekochten Reis unterheben und alles sanft vermengen.
- 9 Mit Zitronenabrieb, frischen Kräutern und gerösteten Pinienkernen bestreuen.
- 10 Sofort genießen – warm und duftend.

Warum wir
es lieben

Der frische Zitronengeschmack
und die Kräuter bringen
Leichtigkeit in den Körper und
klären den Geist. Dieses Gericht
ist ausgleichend, nährend und
ideal, um neue Energie zu tanken
– ganz ohne Schwere.

Mach es zu Deinem

- Für mehr Protein: zusätzlich Tofu würfeln und anbraten
- Für extra Crunch: geröstete Kichererbsen oder Mandeln
- Für mehr Frische: etwas Rucola oder Babyspinat unterheben
- Mit Kokosmilch statt Wasser kochen für eine cremige Note

NianSoul Tipp

Iss in Ruhe, nimm Dir Zeit und atme tief ein. Die Kombination aus Zitrone, Kräutern und Gewürzen unterstützt Dein Verdauungsfeuer und bringt Klarheit in Deinen Kopf.
Iss in Dankbarkeit und spüre, wie Dich diese Mahlzeit von innen stärkt.

Passt besonders gut zu

- einem grünen Blattsalat mit Zitronen-Dressing
- einem Glas warmem Ingwerwasser
- einem kurzen Spaziergang nach dem Essen
- einer Atemübung für mehr innere Balance

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft

Sauer

belebt, regt
den Appetit an

Salzig

befeuchtet,
macht weich

Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt

Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit

Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
30 Min.



PORTIONEN
2-3

Sämliges Rotes Linsen-Dal mit Kokos, Kürbis & Spinat

Wärmend, cremig und nährend –
ein Wohlfühlgericht für Körper & Seele.



ZUTATEN

- 150 g rote Linsen, gewaschen
- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Asafoetida (optional)
- 1 TL Garam Masala
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 200 g Hokkaido-Kürbis, in kleine Würfel
- 1 Handvoll Babyspinat
- Saft von ½ Limette
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Rote Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- 2 In einem Topf Kokosöl oder Ghee erhitzen. Zwiebel glasig anbraten.
- 3 Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 1 Minute mitbraten.
- 4 Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Asafoetida und Garam Masala einrühren und kurz anrösten.
- 5 Linsen und Kürbiswürfel dazugeben und gut vermengen.
- 6 Kokosmilch und Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Kürbis weich sind.
- 7 Mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken, sodass das Dal eine cremige Konsistenz erhält.
- 8 Spinat unterheben und 2-3 Minuten mitköcheln lassen, bis er zusammenfällt.
- 9 Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 10 Mit frischem Koriander garnieren und warm genießen.

Warum wir es lieben

Die Kombination aus roten Linsen, Kürbis und Kokosmilch schenkt Dir Wärme, Sättigung und wertvolle Nährstoffe. Wohltuend für das Verdauungsfeuer (Agni), ausgleichend und perfekt für kühle Tage oder wenn Du etwas Ruhe brauchst.

Mach es zu Deinem

- Für extra Protein: ½ Tasse Kichererbsen dazugeben.
- Für mehr Gemüse: Karotten oder Zucchini hinzufügen.
- Für eine schärfere Note: frische Chili mitbraten.
- Für mehr Cremigkeit: 1 EL Mandelmus einrühren.

NianSoul Tipp

Iss dieses Dal am besten mit etwas Basmatireis oder Naan-Brot. Nimm Dir Zeit beim Essen – kau langsam, spüre die Wärme und danke Deinem Körper für dieses nährnde Gericht.

Passt besonders gut zu

- einem Gurkensalat mit Minze
- einem Glas warmem Ingwerwasser
- einem kurzen Spaziergang nach dem Essen
- einem Abendritual aus Dehnen und Atemübungen

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



Aromatisches

Gelbes Curry mit Ananas, Mango & Reis

MIT KOKOSMILCH, GEMÜSE & KORIANDER

Fruchtig, würzig und wohltuend –
dieses Curry bringt Wärme, Leichtigkeit und
gute Laune in Dein Mittagessen.
Süße Früchte und sanfte Gewürze
nähren Körper und Seele.

ZUBEREITUNG
20 Min.KOCHZEIT
25 Min.PORTIONEN
2–3

ZUTATEN

- 150 g Basmatireis
- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und abgespült
- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), gerieben
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 Zucchini, halbiert und in Scheiben
- 100 g grüne Bohnen oder Zuckerschoten
- 150 g Ananas, in Würfeln
- 1 reife Mango, in Würfeln
- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 1–2 TL Gelbe Currypaste
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Saft von ½ Limette
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Reis in einem Sieb waschen, mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 12–15 Minuten köcheln lassen.
- 2 Kichererbsen abspülen und beiseitestellen.
- 3 Kokosöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebel glasig anbraten.
- 4 Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 1 Minute mitbraten.
- 5 Currypaste, Kurkuma und Kreuzkümmel einrühren und kurz anrösten, bis es duftet.
- 6 Paprika, Zucchini und Bohnen dazugeben und 3–4 Minuten anbraten.
- 7 Ananas und Mango hinzufügen und alles gut vermischen.
- 8 Kokosmilch und Kichererbsen einrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten sanft köcheln lassen.
- 9 Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 10 Curry mit Reis servieren und mit frischem Koriander garnieren. Nach Wunsch mit schwarzen Sesam oder Chili toppen.

Warum wir
es lieben ♥

Die Kombination aus
Gelbem Curry, süßen Früchten
und Kokosmilch verbindet
Wärme und Leichtigkeit.
Ideal, um Dein Verdauungsfeuer
(Agni) sanft zu stärken und
gleichzeitig ein Gefühl von
Leichtigkeit und Freude
zu schenken.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Protein: zusätzlich Tofu oder Tempeh anbraten
- Für extra Frische: etwas frische Minze oder Thai-Basilikum
- Für mehr Schärfe: eine Prise Chili oder frischer Chili
- Für mehr Crunch: geröstete Cashews oder Mandeln toppen

NianSoul Tipp ♥

Iss dieses Curry bewusst und
in Ruhe. Die natürlichen Süßen
der Früchte nähren nicht nur
den Körper, sondern auch Dein Herz.
Dankbarkeit und Genuss
sind die besten Gewürze
für Dein Wohlbefinden.

Passt besonders gut zu

- einem Gurken-Limetten-Salat
- einem Glas warmem Ingwerwasser
- einem kurzen Spaziergang nach dem Essen
- einem Abendritual mit Atemübungen

Geschmacksrichtungen ♥



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft

Sauer

belebt, regt
den Appetit an

Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt

Salzig

befeuchtet,
macht weich

Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit

Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



Ayurvedische

Naan-Pizza

mit Kichererbsen, Gemüse & Kurkuma

MIT MANDEL-TAHINI-CREME & FRISCHEN KRÄUTERN



ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
2-3

ZUTATEN

- 2 Naan-Brote (oder Dinkel-Fladenbrote)
- 150 g gekochte Kichererbsen
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL Fenchelsamen (leicht zerstoßen)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Rucola oder frischer Koriander

Für die Mandel-Tahini-Creme:

- 3 EL Tahini (Sesammus)
- 2 EL Mandelmus
- Saft von ½ Zitrone
- 2-3 EL Wasser
- Salz, 1 Prise Kurkuma

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Kichererbsen in einer Schüssel mit 1 EL Öl, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer mischen.
- 3 Auf einem Backblech verteilen und ca. 15 Minuten rösten, bis sie leicht knusprig sind.
- 4 In der Zwischenzeit die Zucchini in Halbmonde, Paprika in Streifen und Zwiebel in feine Spalten schneiden.
- 5 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse mit Fenchelsamen anbraten, bis es leicht weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala abschmecken.
- 6 Für die Mandel-Tahini-Creme alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 7 Naan-Brote auf ein Backblech legen und mit der Mandel-Tahini-Creme bestreichen.
- 8 Das angebratene Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und mit den gerösteten Kichererbsen toppen.
- 9 Cherrytomaten halbieren und darüber geben.
- 10 Im Ofen 8-10 Minuten backen, bis die Ränder knusprig sind. Mit frischem Rucola oder Koriander bestreuen und genießen.

Warum wir
es lieben

Diese Pizza ist ein ayurvedisches Wohlfühlgericht: leicht verdaulich, wärmend und gleichzeitig vitalisierend. Die Gewürze unterstützen Dein Agni (Verdauungsfeuer) und die Kombination aus Kichererbsen & Gemüse versorgt Dich mit Energie und Nährstoffen – ganz ohne schwer im Magen zu liegen.

Mach es zu Deinem

- Für extra Protein: etwas Feta oder Hüttenkäse hinzufügen
- Für mehr Frische: Granatapfelkerne oder frischer Zitronensaft darüber geben
- Für Schärfe: mit Chiliflocken oder frischem Ingwer verfeinern
- Für extra Crunch: mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen

NianSoul Tipp

Iss bewusst und in Ruhe. Kauge gut und nimm Dir Zeit, die Aromen wahrzunehmen. So kann Dein Körper die Nährstoffe optimal aufnehmen und Du fühlst Dich nach der Mahlzeit leicht, satt und zufrieden.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurken-Minze-Salat
- einem Glas warmem Zitronenwasser
- einem kurzen Spaziergang nach dem Essen
- einem Abendritual mit Dankbarkeit und Entspannung

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert

Ayurvedische Gemüse-Pizza

mit Hummus-Creme, Süßkartoffel & Rucola

MIT KREUZKÜMMEL, KURKUMA & FRISCHEN KRÄUTERN

Knusprig, nährend und voller Farben –
diese ayurvedische Pizza unterstützt
Dein Verdauungsfeuer und schenkt
Dir Energie und Wohlbefinden.



ZUBEREITUNG
25 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
2–3

ZUTATEN

Für den Boden:

- 2 kleine Naan-Brote oder Dinkel-Fladenbrote
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- 1 Prise Kurkuma

Für die Hummus-Creme:

- 150 g gekochte Kichererbsen
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz & Wasser nach Bedarf

Für den Belag:

- 1 kleine Süßkartoffel, in Würfeln
- 1 Tasse Brokkoli-Röschen
- 1 rote Paprika, in Streifen
- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 1 Handvoll Kichererbsen, gekockt
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Thymian oder Rosmarin

Zum Servieren:

- Frischer Rucola
- Zitronensaft
- Etwas Sesam oder Hanfsamen

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Hummus-Creme: Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einer Gabel cremig pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- 3 Süßkartoffelwürfel mit 1 TL Olivenöl, Kurkuma, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten backen.
- 4 In der Zwischenzeit Brokkoli in kleine Röschen teilen. Paprika, Zwiebel und Kichererbsen mit 1 TL Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen.
- 5 Nach 15 Minuten die Süßkartoffeln kurz mischen und das restliche Gemüse dazugeben. Weitere 10–12 Minuten rösten, bis alles weich und leicht gebräunt ist.
- 6 Naan-Brote auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Hummus-Creme bestreichen.
- 7 Das geröstete Gemüse und die Kichererbsen auf der Pizza verteilen.
- 8 Im Ofen 8–10 Minuten backen, bis die Ränder knusprig sind.
- 9 Mit frischem Rucola, Zitronensaft und Sesam oder Hanfsamen toppen. Sofort genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Pizza ist ein Fest für die Sinne
und für Dein Verdauungsfeuer (Agni).
Die Kombination aus wärmenden
Gewürzen, nährenden Kichererbsen
und buntem Gemüse bringt
Leichtigkeit und Vitalität –
ganz ohne schwer im
Magen zu liegen.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Protein: etwas geriebenen Paneer oder Tofu darübergeben
- Für extra Geschmack: ein paar Oliven oder Kapern hinzufügen
- Für Schärfe: mit Chiliflocken oder frischem Chili verfeinern
- Für Frische: nach dem Backen mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen

NianSoul Tipp ♥

Iss achtsam und nimm Dir Zeit,
um die Farben und Aromen
bewusst wahrzunehmen.
Kauge gut und spüre,
wie Dich dieses Gericht nährt
und Dir neue Energie schenkt.

Passt besonders gut zu

- einem grünen Salat mit Zitronen-Dressing
- einem Glas warmem Ingwerwasser
- einem Spaziergang in der Natur
- einer Abendroutine mit Entspannung & Dankbarkeit

Geschmacksrichtungen



Süß
nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer
belebt, regt
den Appetit an



Scharf
bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter
reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb
trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



Selig
befeuchtet,
macht weich

Ayurvedische Gemüse-Lasagne

mit Kichererbsen-Spinat Füllung & Kurkuma-Béchamel

WÄRMEND. AUSGLEICHEND. NÄHREND.

Diese ayurvedische Lasagne ist cremig, würzig und voller wertvoller Zutaten. Sie nährt Dein Agni, stärkt die Verdauung und schenkt Dir langanhaltende Energie.



ZUBEREITUNG
25 Min.



KOCHZEIT
40 Min.



PORTIONEN
4-6

ZUTATEN

Für die Füllung

- 250 g Kichererbsen, gekocht (oder 1 Dose)
- 200 g Spinat, frisch
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Garam Masala
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft
- Frischer Koriander zum Garnieren

Für die Kurkuma-Béchamel

- 2 EL Ghee oder Kokosöl
- 2 EL Dinkelmehl oder Reismehl
- 500 ml Hafermilch oder Mandelmilch
- ¼ TL Kurkuma
- ¼ TL Muskat (optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Außerdem

- 8-10 Lasagneblätter (Dinkelvollkorn oder glutenfrei)
- 2 EL Sesam oder Mandeln, gehackt (optional zum Bestreuen)

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Für die Füllung: Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten.
- 3 Zucchini, Karotte und Paprika hinzufügen und 5-7 Minuten mitbraten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
- 4 Gewürze (Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Garam Masala), Salz und Pfeffer zugeben und gut verrühren.
- 5 Spinat und Kichererbsen hinzufügen und 2-3 Minuten erwärmen. Zitronensaft einrühren und abschmecken.
- 6 Für die Béchamel: Ghee in einem Topf erhitzen, Mehl einrühren und 1-2 Minuten anschwitzen.
- 7 Nach und nach die Pflanzenmilch unter ständigem Rühren zugeben, bis eine cremige Sauce entsteht.
- 8 Mit Kurkuma, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
- 9 Eine Auflaufform leicht einfetten. Etwas Béchamel auf den Boden geben und mit Lasagneblättern belegen.
- 10 Abwechselnd Füllung, Béchamel und Lasagneblätter schichten. Mit Béchamel abschließen.
- 11 Mit gehackten Mandeln oder Sesam bestreuen und im Ofen ca. 30-35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. 5 Minuten ruhen lassen und genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Lasagne ist ein wahres Wohlfühlessen: cremig, würzig und voller nährnder Zutaten. Die Kombination aus Kichererbsen, Gemüse und wärmenden Gewürzen unterstützt Dein Agni, schenkt Dir Energie und hält Dich lange satt und zufrieden.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Protein: etwas Tofu oder Cashewfüllung ergänzen.
- Für extra Creaminess: 1 EL Cashewmus in die Béchamel rühren.
- Für mehr Würze: frischen Ingwer oder Chili ergänzen.
- Für Crunch: etwas geröstete Kerne oder Mandeln darüberstreuen.

NianSoul Tipp ♥

Iss diese Lasagne in Ruhe und bewusst. Kaue gut und spüre, wie die wärmenden Gewürze Deinen Körper von innen stärken. So wird jede Mahlzeit zu einem liebevollen Akt der Selbstfürsorge.



Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurkensalat mit Minze
- einem Glas warmem Ingwerwasser
- einem kurzen Spaziergang nach dem Essen

Geschmacksrichtungen ♥



Süß



Sauer



Salzig



Scharf



Bitter



Herb

Ayurvedische Pasta

mit Gemüse, Mungbohnen & Kurkuma-Tahini-Sauce

WÄRMEND. NÄHREND. AUSGLEICHEND.

Eine cremige, leicht würzige Pasta, die Dein Agni stärkt, den Körper nährt und Dir langanhaltende Energie schenkt – perfekt für ein ausgewogenes Mittagessen.



ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
2–3

ZUTATEN

Für die Pasta

- 200 g Vollkorn-Pasta (z. B. Penne oder Fusilli)
- 1 TL Ghee oder Olivenöl
- 1 Prise Salz

Für das Gemüse

- 1 Zucchini, in Halbmonde
- 1 Karotte, in feine Streifen
- 1 kleine Brokkoli, in Röschen
- 1 rote Paprika, in Würfel
- 1 Handvoll Blattspinat
- 1 EL Olivenöl oder Ghee

Für die Sauce

- 150 ml Kokosmilch (oder Hafermilch)
- 2 EL Tahini (Sesammas)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Ingwerpulver (oder frisch)
- Saft von ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1–2 EL Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Zum Garnieren

- Frischer Koriander oder Petersilie
- Schwarzer Sesam oder Hanfsamen

ZUBEREITUNG

- 1 Pasta nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und beiseitestellen.
- 2 In einer Pfanne 1 TL Ghee oder Olivenöl erhitzen. Zucchini, Karotte und Paprika ca. 5 Minuten anbraten.
- 3 Brokkoli hinzufügen und weitere 3–4 Minuten mitbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
- 4 Blattspinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Für die Sauce: Kokosmilch, Tahini, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren.
- 6 Mit Salz, Pfeffer und 1–2 EL Wasser abschmecken, bis die Sauce schön cremig ist.
- 7 Die Sauce in die Pfanne zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Kurz erwärmen.
- 8 Die gekochte Pasta hinzufügen und alles behutsam vermengen, sodass die Pasta gut mit der Sauce überzogen ist.
- 9 Mit frischem Koriander und schwarzem Sesam bestreuen und genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Pasta kombiniert wärmende Gewürze, cremige Tahini und nährendes Gemüse, um Dein Verdauungsfeuer (Agni) zu unterstützen, Dich mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen und Dir ein Gefühl von Leichtigkeit und Zufriedenheit zu schenken.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Protein: 1 Handvoll Kichererbsen oder Mungbohnen dazu geben.
- Für extra Cremigkeit: 1 EL Cashewmus oder Mandelmus in die Sauce einrühren.
- Für Schärfe: eine Prise Chili oder frischen Ingwer ergänzen.
- Für Crunch: geröstete Mandeln oder Cashews darüberstreuen.

NianSoul Tipp

Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander sind wahre Agni-Booster. Sie fördern die Verdauung, wirken entzündungshemmend und gleichen alle Doshas aus. Genieße diese Pasta in Ruhe und kaue bewusst – so kann Dein Körper die wertvollen Nährstoffe bestmöglich aufnehmen.

Passt besonders gut zu

- einem Gurken-Minze-Salat
- einem Glas warmem Zitronenwasser mit Ingwer
- einem kurzen Spaziergang nach dem Essen
- einer Abendroutine mit Entspannungsübungen

Geschmacksrichtungen



Süß



Sauer



Salzig



Scharf



Bitter



Herb

Ayurvedische

Pasta in cremiger Kurkuma-Sauce

mit Gemüse & geröstetem Sesam

WÄRMEND. LEICHT. AUSGLEICHEND.

Diese ayurvedische Pasta ist cremig, würzig und voller nährnder Zutaten. Sie stärkt Dein Agni, versorgt Dich mit Energie und bringt Leichtigkeit in Deinen Alltag.



ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
2-3

ZUTATEN

Für die Pasta

- 250 g Pasta (z. B. Penne oder Fusilli, Dinkelvollkorn oder Linsenpasta)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kurkuma
- Salz

Für die Sauce

- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 cm frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 Möhre, in feine Streifen
- 1 Zucchini, halbiert und in Scheiben
- 1 rote Paprika, in Streifen
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ¼ TL Fenchelsamen, zerstoßen
- ½ TL Kurkuma
- 100 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 100 ml Gemüsebrühe
- Saft von ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren
- 1 EL Sesam, in einer Pfanne geröstet

ZUBEREITUNG

- 1 Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen, abgießen und beiseitestellen.
- 2 In einer Pfanne Ghee oder Kokosöl erhitzen.
- 3 Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 1 Minute mitdünsten.
- 4 Gemüse (Möhre, Zucchini, Paprika) dazugeben und 5-7 Minuten anbraten, bis es bissfest ist.
- 5 Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen und Kurkuma einrühren und kurz mitrösten.
- 6 Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben und alles gut verrühren. 3-4 Minuten köcheln lassen.
- 7 Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Die gekochte Pasta zur Sauce geben und gut vermengen, sodass alles cremig umhüllt ist.
- 9 Mit frischem Koriander und geröstetem Sesam bestreuen.
- 10 Sofort genießen und warm in Deinem Körper ankommen. Atme. Spüre. Sei.

Warum wir
es lieben ♥

Die Kombination aus Kurkuma, Ingwer und wärmenden Gewürzen nährt Dein Verdauungsfeuer (Agni), unterstützt die Entgiftung und bringt Dir neue Energie. Creamy, wohltuend und einfach köstlich – perfekt für jeden Tag.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Protein: 1 Handvoll Kichererbsen oder Tofu hinzufügen
- Für extra Grün: etwas Spinat oder Grünkohl unterheben
- Für Schärfe: eine Prise Chili oder frischen Pfeffer dazugeben
- Für Crunch: mehr gerösteten Sesam oder gehackte Mandeln toppen

NianSoul Tipp 🌿

Iss diese Pasta bewusst und in Ruhe. Kauge gut und genieße die Wärme der Gewürze. So stärkst Du nicht nur Deinen Körper, sondern auch Dein Nervensystem. Dankbarkeit und bewusster Genuss sind die besten Zutaten für Wohlbefinden.



Passt besonders gut zu

- einem kleinen Gurken-Minz-Salat
- einem warmen Ingwer-Zitronenwasser
- einem kurzen Spaziergang nach dem Essen
- einer Abendroutine mit Atemübungen



Süß

nährt, beruhigt,



Sauer

belebt, regt



Salzig

befeuchtet,



Scharf

bringt Wärme,



Bitter

reinigt, klärt,



Herb

trocknet,

Geschmacksrichtungen

Ayurvedische

Linsen-Pasta

mit Zitronen-Kokos-Curry, Gemüse
& gerösteten Nüssen

WÄRMEND. KREATIV. NÄHREND.

Diese ayurvedische Pasta vereint wertvolle Linsen mit einer cremigen Zitronen-Kokos-Curry-Sauce, frischem Gemüse und knackigen Nüssen. Sie ist leicht, sättigend und schenkt Dir neue Energie – perfekt für ein besonderes Mittagessen.



ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
25 Min.



PORTIONEN
2–3



ZUTATEN

Für die Pasta

- 200 g Linsen-Pasta (z. B. Rote Linsen Penne oder Kichererbsen-Pasta)
- 1 TL Ghee oder Olivenöl
- 1 Prise Salz

Für das Gemüse

- 1 kleine Zucchini, in Halbmonde
- 1 Karotte, in feine Streifen
- 1 rote Paprika, in Würfel
- 1 Handvoll Brokkoli-Röschen
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL Olivenöl oder Ghee

Für die Zitronen-Kokos-Curry-Sauce

- 150 ml Kokosmilch (oder Hafermilch)
- 2 EL gelbe Linsen, gekocht (für mehr Cremigkeit)
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Chili (optional)
- Saft und Abrieb von ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- ½–1 TL Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Zum Garnieren

- Geröstete Cashews oder Mandeln
- Frischer Koriander oder Petersilie
- Schwarzer Sesam (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Pasta nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Abgießen und beiseitestellen.
- 2 Für das Gemüse: Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Karotte und Paprika ca. 5 Minuten anbraten.
- 3 Brokkoli hinzufügen und weitere 3–4 Minuten mitbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
- 4 Spinat unterheben und zusammenfallen lassen.
- 5 Für die Sauce: Kokosmilch, gekochte Linsen, Tahini, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Zitronensaft und -abrieb in einen Mixer geben und cremig pürieren.
- 6 Sauce in die Pfanne zum Gemüse geben, gut verrühren und 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
- 7 Die gekochte Pasta hinzufügen und alles gut vermengen, sodass die Sauce die Pasta umhüllt.
- 8 Mit etwas Wasser verdünnen, falls die Sauce zu dick ist.
- 9 Auf Tellern anrichten und mit Nüssen, frischen Kräutern und Sesam bestreuen. Sofort genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Die Kombination aus Linsen, wärmenden Gewürzen und Zitrone bringt Leichtigkeit und Tiefe in Einklang. Dieses Gericht unterstützt Dein Agni, versorgt Dich mit pflanzlichem Protein und vitalisiert Körper und Geist auf natürliche Weise.

Mach es zu Dienem ♥

- Für extra Protein: mehr gekochte Linsen oder Kichererbsen hinzufügen
- Für Cremigkeit: 1 EL Cashewmus oder Mandelmus in die Sauce geben
- Für mehr Frische: ein paar Erbsen oder Zuckerschoten hinzufügen
- Für Crunch: geröstete Sesamsamen oder Sonnenblumenkerne darübergeben

NianSoul Tipp

Dieses Gericht stärkt Dein Verdauungsfeuer, ohne Dich zu beschweren. Die wärmenden Gewürze und die Zitrone bringen Leichtigkeit und unterstützen die natürliche Entgiftung Deines Körpers. Iss in Ruhe und mit Dankbarkeit – so kann Dein Körper die Nährstoffe am besten aufnehmen.

Passt besonders gut zu

- einem Gurken-Rucola-Salat
- einem Glas lauwarmen Zitronenwasser
- einem kleinen Spaziergang nach dem Essen
- einem Abendritual mit Dankbarkeit und Entspannung

Geschmacksrichtungen



Süß



Sauer



Salzig



Scharf



Bitter



Herb

Ayurvedische Quiche

mit Lauch, Spinat & Kurkuma

WÄRMEND. AUSGLEICHEND. NÄHREND.

Diese ayurvedische Quiche ist herzhaft, leicht verdaulich und voller nährender Zutaten. Sie stärkt Dein Agni, bringt Stabilität in Deinen Tag und schenkt Dir langanhaltende Energie.



ZUBEREITUNG
25 Min.



BACKZEIT
40 Min.



PORTIONEN
4-6

ZUTATEN

Für den Teig

- 150 g Dinkelvollkornmehl oder Buchweizenmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Steinsalz
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- 4-5 EL kaltes Wasser

Für die Füllung

- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 Stange Lauch, in feinen Ringen
- 2 Handvoll frischer Spinat
- 1 kleine Zucchini, in feinen Würfeln
- 1 rote Paprika, in kleinen Würfeln
- 1 cm frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ¼ TL Asafoetida (optional)
- Steinsalz & Pfeffer nach Geschmack

Für die Guss-Mischung

- 3 Eier (oder 200 ml Kichererbsenmehl mit 250 ml Wasser als vegane Option)
- 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Muskat (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Teig alle trockenen Zutaten mischen. Öl oder Ghee dazugeben und mit den Händen zu einer krümeligen Masse verreiben. Nach und nach Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
- 2 Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen.
- 3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4 Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und eine gefettete Quicheform (Ø ca. 24 cm) damit auskleiden. Den Rand leicht andrücken und mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- 5 Für die Füllung Ghee in einer Pfanne erhitzen.
- 6 Lauch darin glasig dünsten. Ingwer hinzufügen und kurz anbraten.
- 7 Zucchini und Paprika dazugeben und 5-7 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
- 8 Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Gewürze, Salz und Pfeffer einrühren. Die Mischung leicht abkühlen lassen.
- 9 Für den Guss Eier (oder Kichererbsenmehl-Wasser-Mischung) mit Kokosmilch und Gewürzen verquirlen.
- 10 Gemüse auf dem Teigboden verteilen und den Guss gleichmäßig darüber gießen.
- 11 Im Ofen 35-40 Minuten backen, bis die Quiche goldgelb ist und der Guss gestockt hat. Vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Waram wir
es lieben

Diese Quiche ist ein wunderbar ausgleichendes Gericht: wärmend durch die Gewürze, nährend durch das Gemüse und die Eier oder Kichererbsen. Sie unterstützt Dein Verdauungsfeuer, hält Dich lange satt und eignet sich perfekt zum Vorbereiten und Mitnehmen.

Mach es zu Deinem

- Für mehr Leichtigkeit: Ersetze die Eier durch Kichererbsenmehl.
- Für mehr Würze: Füge etwas frischen Koriander oder Chili hinzu.
- Für extra Nährstoffe: Streue vor dem Backen 1 EL Hanfsamen oder Leinsamen darüber.

NaanSoul Tipp

Iss diese Quiche mit einer großen Portion Rucola oder Feldsalat mit Zitronensaft und Olivenöl. Das bringt Frische, unterstützt die Verdauung und macht die Mahlzeit noch leichter und bekömmlicher.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurkensalat mit Minze
- einem warmen Ingwer-Zitronenwasser
- einem Kräutertee nach dem Essen

Geschmacksrichtungen



Süß
pflegend,
aufbauend



Sauer
erfrischend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
stärkend



Scharf
wärmend,
anregend



Butter
klärend,
leicht



Harb
erdend,
stabilisierend



Ayurvedische Quiche

mit Brokkoli, Feta & Mungbohnen

WÄRMEND. LEICHT. PROTEINREICH. AUSGLEICHEND.

Diese ayurvedische Quiche ist ein wunderbares Gleichgewicht aus Gemüse, Hülsenfrüchten und warmen Gewürzen. Sie nährt Dein Agni, unterstützt die Verdauung und schenkt Dir langanhaltende Energie.



ZUBEREITUNG
25 Min.



BACKZEIT
35–40 Min.



PORTIONEN
4–6

ZUTATEN

Für den Teig

- 150 g Dinkelvollkornmehl oder Buchweizenmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Steinsalz
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- 4–5 EL kaltes Wasser

Für die Füllung

- 1 kleiner Brokkoli, in Röschen
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Handvoll Mungbohnen (über Nacht eingeweicht oder 1 Tasse gekochte)
- 1 rote Paprika, in Würfeln
- 1 Handvoll Babyspinat
- 3 Eier (oder 200 ml Kichererbsenmehl mit 250 ml Wasser als vegane Option)
- 200 ml Kokosmilch
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL Koriander, gemahlen
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Teig alle trockenen Zutaten mischen. Öl oder Ghee dazugeben und mit den Händen zu einer krümeligen Masse verreiben. Nach und nach Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten.
- 2 Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen.
- 3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4 Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und eine gefettete Quicheform (ca. 24 cm Ø) damit auskleiden. Den Rand leicht andrücken und mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- 5 Für die Füllung: Mungbohnen in frischem Wasser 20–25 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseitestellen.
- 6 In einer Pfanne etwas Ghee erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
- 7 Brokkoli und Paprika dazugeben und 5–7 Minuten anbraten.
- 8 Gekochte Mungbohnen und Spinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen. Gewürze, Salz und Pfeffer einrühren.
- 9 In einer Schüssel Eier (oder Kichererbsen-Mischung) mit Kokosmilch, Kurkuma, Salz und Pfeffer verquirlen.
- 10 Gemüse-Mischung gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen, Feta darüberbröseln und die Eier-Mischung darüber gießen.
- 11 Im Ofen 35–40 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist und die Füllung gestockt hat. Vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Waram wir
es lieben ♥

Diese Quiche vereint sattvische Zutaten in perfekter Harmonie: Mungbohnen liefern leicht verdauliches Protein, Brokkoli unterstützt die Entgiftung und die wärmenden Gewürze nähren das Verdauungsfeuer (Agni).

Ein ideales Gericht für Balance, Energie und innere Stabilität.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Leichtigkeit: Verwende Zucchini statt Paprika.
- Für extra Würze: Etwas frischen Ingwer oder Chili mit anbraten.
- Für mehr Cremigkeit: 1 EL Mandelmus oder Cashewcreme zur Eier-Mischung geben.
- Für Crunch: Etwas Sesam oder Kürbiskerne darüberstreuen.

NianSoul Tipp

Iss diese Quiche am besten warm und in Ruhe. Kau gut und nimm Dir Zeit, die verschiedenen Aromen bewusst wahrzunehmen. So stärkst Du Dein Agni und fördest eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Blattsalat mit Zitrone
- einem Glas warmem Zitronenwasser mit Ingwer
- einem Kräutertee nach dem Essen
- einer kleinen Portion Chutney (z. B. Koriander-Minz-Chutney)

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
sättigend



Sauer
erfrischend,
regt an



Salzig
ausgleichend,
stärkend



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
klärend,
entgiftend



Herb
erdend,
stabilisierend

Ayurvedisches

Gewürz-Brot

mit Kurkuma, Fenchel & Sesam

WÄRMEND. VERDAUUNGSFÖRDERND. NÄHREND.

Dieses ayurvedische Brot ist außen knusprig, innen wunderbar weich und voller aromatischer Gewürze. Es unterstützt Dein Agni, fördert die Verdauung und schenkt Dir langanhaltende Energie.


ZUBEREITUNG
20 Min.


GEHZEIT
1 Std.


BACKZEIT
45–50 Min.


PORTIONEN
1 Brot

ZUTATEN

Für den Teig

- 350 g Dinkelvollkornmehl oder Emmermehl
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Sesam
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 Päckchen Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe

Zum Bestreuen

- 1 EL Sesam
- 1 TL Fenchelsamen
- etwas grobes Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Mehl, Salz, Kurkuma, Fenchel, Kreuzkümmel, Sesam und Leinsamen in einer großen Schüssel mischen.
- 2 Olivenöl, Honig und Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben.
- 3 Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten (ca. 8–10 Minuten).
- 4 Den Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
- 5 Den Teig auf einer bemehlten Fläche kurz durchkneten und zu einem runden oder länglichen Laib formen.
- 6 Auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder in einen ofentauglichen Topf legen.
- 7 Mit Wasser leicht bepinseln und mit Sesam, Fenchel und grobem Salz bestreuen.
- 8 Mit einem scharfen Messer einritzen.
- 9 Nochmals 15 Minuten ruhen lassen.
- 10 Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 11 Das Brot 45–50 Minuten backen, bis es goldbraun ist und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Waram wir
es lieben ♥

Die wärmenden Gewürze wie Kurkuma, Fenchel und Kreuzkümmel unterstützen die Verdauung und bringen Balance in Deinen Alltag. Dieses Brot nährt nicht nur den Körper, sondern auch Dein inneres Gleichgewicht.

Mach es zu Deinem ♥

- Für extra Protein: 2 EL Kichererbsenmehl zum Teig geben.
- Für mehr Frische: 1 EL gehackte frische Kräuter (z. B. Koriander oder Petersilie) einarbeiten.
- Für Crunch: mit Haferflocken oder Nüssen verfeinern.

NianSoul Tipp

Iss das Brot am besten warm und in Ruhe. Kauge gut und nimm Dir Zeit, die Aromen und Gewürze bewusst wahrzunehmen. So kann Dein Körper die Nährstoffe optimal aufnehmen und Dein Agni gestärkt werden.

Passt besonders gut zu

- einem wärmenden Dal oder Curry
- einem Hummus aus roten Linsen
- einer Avocado-Kurkuma-Creme
- einem Ghee mit frischen Kräutern

Geschmacksrichtungen



Süß
nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer
belebt, regt
den Appetit an



Salzig
befeuchtet,
macht weich



Scharf
bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter
reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Heiß
trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



Abend & leichte Mahlzeiten



Leicht. Nährend. Entspannend.

Sanfte Rezepte für den Abend, die Dich nicht beschweren, sondern nähren und Dir guttun.

Für erholsame Nächte, ein entspanntes Bauchgefühl und mehr Wohlbefinden.



LEICHT

bekömmliche
Rezepte, die
Deinen Körper
entlasten.



NÄHREND

wertvolle Zutaten
versorgen Dich mit
wichtigen Nähr-
stoffen.



ENTSPANNEND

ideal für den
Abend und eine
ruhige, erholsame
Nacht.



AUSGEGLICHEN

unterstützt Dein
Wohlbefinden und
bringt Körper &
Geist in Balance.



MIT LIEBE

mit Liebe
zubereitet – für
Dich und Deine
Gesundheit.

Hier erwarten Dich ♥

- ♥ leichte Abendgerichte
- ♥ warmen Suppen & Eintöpfe
- ♥ sättigende Salate & Bowls
- ♥ schnelle Rezepte für jeden Tag
- ♥ wohltuende Kräuter & Gewürze

Gutes Essen am Abend
schenkt Leichtigkeit,
Erholung und neue
Energie für morgen.



Wärmende

Rote Linsen-Kokos-Suppe

mit Süßkartoffel & Kurkuma

Cremig, wärmend und voller Gewürzaromen –
für einen leichten, nährenden Abend.



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
25 Min.



PORTIONEN
2–3

ZUTATEN

- 100 g rote Linsen, gewaschen
- ½ Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 cm frischer Ingwer, gerieben
- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Chili (optional)
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Saft von ½ Limette
- frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten.
- 3 Gewürze hinzufügen und kurz anrösten, bis sie duften.
- 4 Süßkartoffelwürfel dazugeben und 2–3 Minuten mit anbraten.
- 5 Linsen, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen. Alles gut verrühren.
- 6 Aufkochen und dann bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und Süßkartoffeln weich sind.
- 7 Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit frischem Koriander garnieren und genießen.

Warum wir
es lieben

Diese Suppe ist leicht,
leicht verdaulich und gleichzeitig
sättigend. Rote Linsen liefern
wertvolles Protein, Süßkartoffeln
unterstützen Deinen Blutzucker-
spiegel und Kokosmilch sorgt
für Cremigkeit und Wärme –
perfekt für entspannte
Abende.

Mach es zu Deinem

- Für extra Protein: 1 EL Hanfsamen oder geröstete Kichererbsen
- Für mehr Frische: etwas frischen Spinat oder Grünkohl dazugeben
- Für Crunch: geröstete Kokoschips oder Nüsse toppen

NianSoul Tipp

Iss die Suppe am besten warm
und in Ruhe. Kaue gut und nimm Dir
Zeit, die Aromen und Gewürze
bewusst wahrzunehmen. So stärkst
Du Dein Agni und fördest eine
optimale Verdauung und
Nährstoffaufnahme.

Passt besonders gut zu

- einem frischen grünen Salat mit Zitronen-Dressing
- einem warmen Fladenbrot
- einem kurzen Abendspaziergang
- oder einer Yoga-Session

Geschmacksrichtungen



Süß
nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer
belebt, regt
den Appetit an



Salzig
befeuchtet,
macht weich



Scharf
bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter
reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb
trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
25 Min.



PORTIONEN
2-3

Aromatisches Kichererbsen-Curry

mit Spinat, Tomaten & Kokosmilch

Wärmend, leicht und voller Gewürzvielfalt –
perfekt für einen entspannten Abend.



ZUTATEN

- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 Prise Chili (optional)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 100 g frischer Spinat
- Saft von ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig anbraten.
- 2 Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala, Koriander und Chili zufügen und 1-2 Minuten rösten, bis es duftet.
- 3 Kichererbsen dazugeben und kurz mitbraten.
- 4 Tomaten und Kokosmilch einrühren und alles gut vermengen. Aufkochen lassen.
- 5 Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
- 6 Spinat unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Mit frischem Koriander garnieren und genießen. Dazu passt Basmatireis oder Naan.

Warum wir es lieben

Dieses Curry ist nährend, leicht verdaulich und versorgt Dich mit wertvollem pflanzlichem Protein, gesunden Fetten und vielen Vitalstoffen. Die Gewürze unterstützen Deine Verdauung und bringen Wärme und Gemütlichkeit in Deinen Abend.

Mach es zu Deinem

- Für extra Protein: etwas Tofu oder Linsen dazugeben
- Für mehr Frische: mit Babyspinat oder Mangold variieren
- Für Crunch: geröstete Cashews oder Mandeln darüberstreuen

NianSoul Tipp

Iss dieses Curry am besten warm und ohne Ablenkung. Nimm Dir Zeit, die Aromen und Gewürze bewusst wahrzunehmen. So stärkst Du Dein Agni und fördest eine optimale Verdauung und Nährstoffaufnahme.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurken-Raita
- einem knackigen Karottensalat mit Zitrone
- einem Abendspaziergang zum Ausklang

Geschmacksrichtungen



Süß

nährt, beruhigt,
gibt Kraft



Sauer

belebt, regt
den Appetit an



Salzig

befeuchtet,
macht weich



Scharf

bringt Wärme,
belebt, klärt



Bitter

reinigt, klärt,
bringt Leichtigkeit



Herb

trocknet,
strukturiert,
stabilisiert



ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
30 Min.



PORTIONEN
2-3

Wärmendes Ofengemüse mit Tahini-Zitronen-Dip

mit Quinoa & gerösteten Kichererbsen

Röstig, nussig, leicht. Dieses Gericht wärmt von innen
und schenkt dir Energie – perfekt für einen
entspannten Abend.



ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel (ca. 300 g), gewürfelt
- 1 Karotte, in Stücke
- 1 kleine Rote Bete, gewürfelt
- ½ Brokkoli, in Röschen
- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriandersamen, gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 200 g vorgekochte Kichererbsen
- 80 g Quinoa

Für den Tahini-Dip

- 3 EL Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelmus
- 2-3 EL warmes Wasser
- 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2 Gemüse auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl und Gewürzen vermengen. Ca. 25-30 Minuten rösten, bis alles goldbraun und weich ist.
- 3 Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
- 4 Kichererbsen in einer kleinen Pfanne ohne Öl 5-7 Minuten rösten, bis sie knusprig sind. Mit etwas Salz würzen.
- 5 Für den Dip Tahini, Zitronensaft, Ahornsirup und Wasser verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 6 Quinoa auf zwei Schalen verteilen, Ofengemüse und geröstete Kichererbsen darauf anrichten.
- 7 Mit Tahini-Dip beträufeln und nach Belieben mit frischen Kräutern und Sesam toppen.

Warum wir es lieben

Dieses Gericht ist bunt, nährend
und voller Geschmack – perfekt
für einen gemütlichen Abend.
Warmes Ofengemüse trifft auf
cremigen Tahini-Dip und
einige gute Zutaten, die Körper
und Seele guttun.

Mach es zu Deinem

- Für extra Protein: ein Löffel Hummus oder geröstete Sonnenblumenkerne
- Für mehr Wärme: etwas geriebenen Ingwer zum Gemüse geben
- Für Crunch: geröstete Mandeln oder Kürbiskerne darüberstreuen

NianSoul Tipp

Röstiges und Warmes am Abend
sorgt für Geborgenheit und Erdung.
Tahini liefert gesunde Fette und
unterstützt dein Nervensystem –
so geht Nahrung, die wirklich
gut tut.

Passt besonders gut zu

- einem leichten Kräutertee
- einem warmen Zitronenwasser
- einem kleinen grünen Salat
- oder pur – als vegetarisches Abendessen

Geschmacksrichtungen



Süß
würzig, nussig,
herzhaft



Sauer
frisch, zitronig,
ausgleichend



Salzig
ausgewogen,
rund



Scharf
wärmend,
dezent



Butter
erdig, reinigend,
ausgleichend



Herb
strukturierend,
harmonisch



ZUBEREITUNG

15 Min.



KOCHZEIT

30 Min.



PORTIONEN

2-3

Ofengemüse

Mediterranes Blech mit Kräutern & Tahini-Joghurt

Wärmend. Nährend. Leicht.

Buntes Ofengemüse mit aromatischen Kräutern, gerösteten Kichererbsen und einem cremigen Tahini-Joghurt – ein einfaches Abendessen voller Geschmack und Balance.

ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln (festkochend), gewürfelt
- 1 Süßkartoffel, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, in Scheiben
- 1 rote Zwiebel, geachtelt
- 250 g Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Kräuter der Provence
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- ½ TL Meersalz
- Pfeffer nach Geschmack

Für den Tahini-Joghurt

- 150 g pflanzlicher Joghurt (z. B. Soja oder Kokos)
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
- 1 Prise Meersalz
- etwas Wasser (zum Verdünnen)
- Schwarzer Sesam oder frische Kräuter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Gemüse vorbereiten: Kartoffeln und Süßkartoffeln mit Paprika, Zucchini und Zwiebel in einer großen Schüssel mischen.
- 3 Kichererbsen dazugeben. Mit Olivenöl, Kräutern der Provence, Rosmarin, Salz und Pfeffer gut vermengen.
- 4 Alles gleichmäßig auf dem Blech verteilen.
- 5 Im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist. Zwischendurch einmal wenden.
- 6 Für den Tahini-Joghurt alle Zutaten verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 7 Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Tahini-Joghurt beträufeln und nach Belieben mit Sesam und frischen Kräutern garnieren. Warm genießen.

Warum wir es lieben

Dieses Gericht ist leicht, wärmt von innen und bringt Farbe auf den Teller – perfekt für entspannte Abende. Die Kombination aus Ofengemüse, Kichererbsen und Tahini liefert wertvolle Nährstoffe und hält lange satt, ohne zu beschweren.

Mach es zu Deinem

- Mit gerösteten Nüssen oder Granatapfel toppen
- Für extra Proteine: etwas geräucherten Tofu würfeln und mitbacken
- Saisonales Gemüse verwenden (z. B. Fenchel, Pastinake, Kürbis)
- Mit frischem Basilikum oder Petersilie verfeinern

NianSoul Tipp

Kichererbsen sind eine wunderbare pflanzliche Proteinquelle und erden dich sanft. Tahini bringt wertvolle Mineralien wie Calcium und Eisen und unterstützt eine ausgeglichene Verdauung – perfekt für bewusste Abendmahlzeiten.

Passt besonders gut zu

- einem kleinen grünen Salat mit Zitrone
- einem warmen Kräutertee
- einem Löffel Hummus oder Oliven
- am zweiten Abend als Rest in einer Bowl mit Quinoa oder Bulgur

Geschmacksrichtungen



Süß
wärmend,
sanft



Sauer
ausgleichend,
frisch



Salzig
harmonisch,
natürlich



Scharf
belebt,
anregend



Bitter
ausgleichend,
leicht



Herb
klärend,
stärkend



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
2-3

Leicht & wohltuend Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Zitrone & frischen Kräutern

Bunt, leicht und voller Nährstoffe –
perfekt für einen entspannten Abend.



ZUTATEN

- 100 g Quinoa
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Dose Kichererbsen (abgespült)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter (Petersilie, Koriander oder Minze)

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa in einem Sieb abspülen. In einem Topf mit 200 ml Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Dann bei niedriger Hitze 12–15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
- 2 In der Zwischenzeit Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden.
- 3 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig anschwitzen.
- 4 Paprika und Zucchini dazugeben und 5–7 Minuten anbraten.
- 5 Kichererbsen hinzufügen und mit Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Weitere 2–3 Minuten braten.
- 6 Kirschtomaten dazugeben und kurz mitgaren.
- 7 Gekochte Quinoa unterheben und alles gut vermengen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Mit frischen Kräutern bestreuen und warm genießen.

Warum wir es lieben

Diese Quinoa-Pfanne ist ein echtes Wohlfühlgericht: Sie ist leicht, nährstoffreich, schnell zubereitet und bringt mit Zitrone und Kräutern Frische und Leichtigkeit auf den Teller – ideal für warme, entspannte Abende.

Mach es zu Deinem

- Für extra Protein: geröstete Tofu-Würfel oder Gemüse-Tempeh dazugeben
- Für mehr Crunch: Nüsse oder geröstete Kerne darüberstreuen
- Für mehr Frische: etwas Rucola oder Babyspinat unterheben

NianSoul Tipp

Quinoa ist ein komplettes Protein und enthält viele wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen – perfekt, um Dich am Abend leicht und gleichzeitig gut versorgt zu fühlen.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurkensalat mit Dill
- einem Glas Zitronenwasser oder Kräutertee
- einem kurzen Abendspaziergang zur Verdauung

Geschmacksrichtungen



Süß
leicht süßlich,
sättigend



Sauer
erfrischend,
belebend



Salzig
ausgleichend,
harmonisch



Scharf
wärmend,
anregend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
ausgleichend,
stärkend





ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
30 Min.



PORTIONEN
2-3

Würzig & wärmend

Süßkartoffel-Linsen-Eintopf

mit Kokosmilch & Spinat

Cremig, aromatisch und voller wohltuender
Wärme – für gemütliche Abende.

ZUTATEN

- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 cm frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Chili (optional)
- 1 Süßkartoffel, in Würfel geschnitten
- 100 g rote Linsen, gewaschen
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten.
- 2 Gewürze hinzufügen und 1-2 Minuten anrösten, bis sie duften.
- 3 Süßkartoffelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten.
- 4 Linsen, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen und alles gut verrühren.
- 5 Aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und Süßkartoffeln weich sind.
- 6 Spinat unterheben und 2-3 Minuten mitköcheln, bis er zusammenfällt.
- 7 Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Koriander garnieren und genießen.

Warum wir
es lieben

Dieser Eintopf ist eine wohltuende Kombination aus süßer Süßkartoffel, cremiger Kokosmilch und proteinreichen Linsen. Er nährt, wärmt von innen und schenkt Dir ein Gefühl von Geborgenheit und Zufriedenheit.

Mach es zu Deinem

- Für mehr Protein: etwas Tofu oder Kichererbsen dazugeben
- Für mehr Frische: mit Limettensaft oder frischer Petersilie verfeinern
- Für Crunch: geröstete Kokoschips oder Nüsse toppen

NianSoul Tipp

Süßkartoffeln stärken Agni auf sanfte Weise und geben langanhaltende Energie. Rote Linsen sind leicht verdaulich und perfekt für entspannte Abende.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurken-Joghurt-Salat
- einem warmen Fladenbrot
- einem Abendspaziergang und einer Tasse Tee

Geschmacksrichtungen



Süß
wärmend,
nährend



Sauer
ausgleichend,
anregend



Salzig
harmonisch,
ausgleichend



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
ausgleichend,
stärkend



ZUBEREITUNG
15 Min.



BACKZEIT
30–35 Min.



PORTIONEN
2–3

Ofengemüse

Ayurvedisches Ofengemüse

mit Wurzelgemüse & Gewürzen

Bunt, aromatisch und leicht verdaulich –
für einen nährenden, entspannten Abend.

ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel
- 1 Rote Bete
- 2 Karotten
- 1 Pastinake
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Kichererbsen (abgespült)
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Fenchelsamen (leicht zerstoßen)
- ½ TL Ingwerpulver oder frisch gerieben
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Saft von ½ Zitrone
- frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin oder Petersilie) zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Gemüse waschen und putzen. Süßkartoffel, Rote Bete, Karotten und Pastinake in Würfel oder Spalten schneiden. Zucchini, Blumenkohl und Zwiebel in Stücke schneiden.
- 3 Kichererbsen mit abspülen und gut abtropfen lassen.
- 4 In einer großen Schüssel Öl oder Ghee mit allen Gewürzen, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren.
- 5 Das Gemüse und die Kichererbsen hinzufügen und alles gut vermengen, sodass die Gewürze gleichmäßig haften.
- 6 Gemüse auf dem Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene ca. 30–35 Minuten backen, bis alles goldbraun und weich ist. Zwischendurch einmal wenden.
- 7 Aus dem Ofen nehmen und mit frischen Kräutern bestreuen. Warm genießen.

Warum wir
es lieben

Dieses Ofengemüse ist ein ayurvedisches Wohlfühlessen: die Gewürze unterstützen Deine Verdauung, das warme Wurzelgemüse nährt und stärkt – perfekt für ruhige Abende und neue Energie am nächsten Tag.

Mach es zu Deinem

- Für mehr Protein: etwas Tofu oder Paneer mitbacken
- Für extra Crunch: Nüsse oder Samen (z. B. Kürbiskerne) darüber streuen
- Für mehr Frische: frischen Koriander oder Minze nach dem Backen hinzufügen

NianSoul Tipp

Wurzelgemüse und warme Gewürze sind im Ayurveda besonders vata-ausgleichend. Sie schenken Erdung, Geborgenheit und unterstützen ein gutes Agni (Dein inneres Feuer).

Passt besonders gut zu

- einem kleinen Linsen-Dal oder Mungbohnen-Dal
- einem frischen Rucola- oder Feldsalat mit Zitronendressing
- etwas Joghurt-Dip mit Kreuzkümmel und Gurke

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
beruhigend



Sauer
erfrischend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
harmonisierend



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
klärend,
reinigend



Herb
strukturiert,
stärkend



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
1-2

Leicht & sättigend

Buchweizen-Bowl mit Miso-Tahini-Dressing

Nährstoffreich. Ausgleichend. Einfach gut.

Diese Bowl bringt alles mit, was Dein Körper am Abend liebt:
warme, leicht verdauliche Zutaten, gute Fette und
viel Geschmack – für ein rundum wohliges Gefühl.



ZUTATEN

Für die Bowl

- 80 g Buchweizen (oder gekochter Quinoa)
- ½ Gurke, in dünnen Scheiben
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- ½ Avocado, in Scheiben
- ½ Tasse Kichererbsen (gekocht)
- ½ Tasse Rotkohl, fein geschnitten
- 1 Handvoll frische Sprossen oder Rucola
- 1 TL Sesam oder Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für das Miso-Tahini-Dressing

- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 1 TL Miso-Paste (helle)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
- 2-3 EL warmes Wasser
- 1 Prise Ingwerpulver oder frisch geriebener Ingwer

ZUBEREITUNG

- 1 Buchweizen nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser garen. Abgießen und warm halten.
- 2 Kichererbsen in einer kleinen Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, bis sie leicht knusprig sind. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel würzen.
- 3 Gemüse vorbereiten: Gurke, Karotte, Rotkohl und Avocado schneiden. Alles schön in einer Bowl anrichten.
- 4 Für das Dressing Tahini, Miso, Zitronensaft, Ahornsirup und Ingwer verrühren. Nach und nach warmes Wasser dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 5 Buchweizen in die Bowl geben, Gemüse und Kichererbsen darauf verteilen.
- 6 Dressing darüberträufeln und mit Sesam oder Kürbiskernen toppen. Warm genießen.

Warum wir
es lieben

Buchweizen ist glutenfrei, leicht verdaulich und liefert langanhaltende Energie. Die Kombination aus warmen Kichererbsen, frischem Gemüse und dem cremigen Dressing unterstützt Deine Verdauung und schenkt Dir ein angenehmes Sättigungsgefühl ohne zu beschweren.

Mach es zu Deinem

- Mit geröstetem Tofu oder Tempeh für extra Protein ergänzen
- Mit gebackener Süßkartoffel oder Rote Bete erweitern
- Für mehr Crunch: gepuffter Amaranth oder geröstete Nüsse darüberstreuen

NianSoul Tipp

Miso ist ein fermentiertes Lebensmittel und unterstützt Dein Mikrobiom und Immunsystem.
Tahini liefert wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium – ideal für den Abend.

Passt besonders gut zu

- einer Tasse beruhigendem Fenchel- oder Kamillentee
- einem Abendspaziergang an der frischen Luft
- einem Journaling-Ritual, um den Tag sanft abzuschließen

Geschmacksrichtungen



Süß
leicht süßlich
vom Ahornsirup



Sauer
erfrischend
zitronig



Salzig
miso-würzig
ausgleichend



Scharf
sanft wärmend
durch Ingwer



Bitter
leicht herb
durch Rucola



Umami
tief, herzhaft
wunderbar



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
15 Min.



PORTIONEN
2-3

Herzhaft & tröstend

Kichererbsen-Pfannkuchen

mit Spinat & Kräuterquark

Außen leicht knusprig, innen zart –
proteinreich, geschmackvoll und wunderbar sättigend.



ZUTATEN

Für die Pfannkuchen

- 150 g Kichererbsenmehl
- 250 ml Wasser
- 1 TL Apfelessig oder Zitronensaft
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 Handvoll frischer Spinat, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl oder Ghee zum Braten

Für den Kräuterquark

- 200 g Naturjoghurt oder Sojajoghurt
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Kichererbsenmehl, Wasser, Apfelessig, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt verrühren.
- 2 Zwiebel und Spinat unterheben und den Teig 10 Minuten quellen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Kräuterquark verrühren und abschmecken.
- 4 Etwas Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen.
- 5 Je 2-3 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben und flach drücken.
- 6 Bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig ausbacken.
- 7 Mit Kräuterquark servieren, nach Wunsch mit frischen Kräutern und Zitronenspalten garnieren.

Warum wir
es lieben

Diese Pfannkuchen sind reich
an pflanzlichem Protein,
glutenfrei und voller Ballaststoffe.
Sie nähren Dich langanhaltend,
unterstützen Deine Verdauung
und sind dabei leicht,
aromatisch und einfach
zum Wohlfühlen.

Mach es zu Deinem

- Für extra Würze: etwas Chili oder frischer Ingwer im Teig
- Mit geriebenem Gemüse wie Zucchini oder Karotte verfeinern
- Statt Quark: Avocado-Dip oder Hummus servieren

NianSoul Tipp

Kichererbsenmehl liefert wertvolles Protein und ist besonders leicht verdaulich. In Kombination mit warmen Gewürzen und frischem Grün entsteht eine perfekte Abendmahlzeit.

Passt besonders gut zu

- einem knackigen Gurkensalat mit Zitrone
- einem warmen Kräutertee oder Ingwertee
- einem Spaziergang nach dem Abendessen

Geschmacksrichtungen



Süß
rund, mild,
ausgleichend



Sauer
belebend,
appetitregend



Salzig
erdend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
stoffwechselaktiv



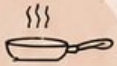
Bitter
entgiftend,
verdauungsfördernd



Herb
klärend,
zusammenziehend



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
2-3

Aromatisch & ausgleichend

Ayurvedischer Mungbohnen-Crêpe

mit Koriander-Chutney & gedünstetem Gemüse

Leicht, nährend und wohltuend für Agni und Verdauung –
ideal für einen harmonischen, entspannten Abend.

ZUTATEN

Für die Mungbohnen-Crêpes

- 1 Tasse gelbe Mungbohnen, über Nacht eingeweicht
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Asafoetida (Hing)
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Salz nach Geschmack
- Wasser nach Bedarf
- 1-2 EL Ghee oder Kokosöl zum Braten

Für das Koriander-Chutney

- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Handvoll frische Minze
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- Saft von ½ Limette
- 1 Prise Salz
- ¼ TL Kreuzkümmelpulver
- 2-3 EL Wasser

Für das gedünstete Gemüse

- 1 Zucchini, in Stiften
- 1 Karotte, in Stiften
- ½ Brokkoli, in Röschen
- 1 TL Ghee
- 1 Prise Salz
- Saft von ½ Limette
- Etwas frischer Koriander

ZUBEREITUNG

- 1 Mungbohnen abgießen und mit frischem Wasser spülen. Mit Kurkuma, Asafoetida, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in einem Mixer mit wenig Wasser zu einem glatten Teig pürieren. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
- 2 Für das Chutney Koriander, Minze, Ingwer, Limettensaft, Salz, Kreuzkümmelpulver und Wasser mixen, bis eine grüne, cremige Sauce entsteht.
- 3 Gemüse in einem Dämpfeinsatz über leicht köchelndem Wasser 8-10 Minuten garen, bis es bissfest ist.
- 4 Ghee in einer Pfanne erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingießen und gleichmäßig verteilen.
- 5 Crêpe bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist, dann wenden.
- 6 Weitere 1-2 Minuten braten, bis beide Seiten leicht knusprig sind. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
- 7 Gedünstetes Gemüse in einer Schüssel mit Ghee, Salz, Limettensaft und frischem Koriander vermengen.
- 8 Crêpes auf Teller anrichten, mit Gemüse und einem Klecks Koriander-Chutney servieren.
- 9 Warm genießen und tief durchatmen.

*Warum wir
es lieben*

Mungbohnen sind leicht,
leicht verdauulich und
kühlend für Pitta.
Die Gewürze nähren Agni,
ohne zu belasten – perfekt
für einen ruhigen Abend,
der Körper und Geist
ins Gleichgewicht bringt.

Mach es zu Deinem

- Mit frischem Fenchelgrün oder Dill im Teig verfeinern
- Für mehr Wärme etwas frischen Chili oder Ingwer
- Mit Sesam bestreuen für extra Aroma

NianSoul Tipp

Dieser Abendteller ist ideal,
um das Verdauungsfeuer sanft
zu stärken und gleichzeitig
zur Ruhe zu kommen.
Iss in Stille und konzentriere Dich
auf jede Geschmackskomponente.

Passt besonders gut zu

- einem warmen Ingwer-Zitronen-Tee
- einem kurzen Abendspaziergang
- 5 Minuten Atemmeditation vor dem Schlafen

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
aufbauend



Sauer
belebend,
regt an



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
20 Min.



BACKZEIT
40 Min.



PORTIONEN
2

Wärmend & nährend

Gefüllte Ofen-Aubergine

mit Hirse, Gemüse & Gewürzen

Aromatisch, sättigend und voller guter Energie – diese Aubergine verbindet warmes Gemüse, Hirse und ayurvedische Gewürze zu einem rundum wohltuenden Abendgericht.



ZUTATEN

Für die Auberginen

- 2 große Auberginen
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für die Füllung

- 100 g Hirse
- 250 ml Wasser
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Karotte, gewürfelt
- ½ Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- ½ TL Garam Masala
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 Handvoll frische Petersilie oder Koriander, gehackt
- 1 EL Zitronensaft

Zum Garnieren (optional)

- Granatapfelkerne
- Frische Kräuter
- Sesam oder geröstete Mandeln

ZUBEREITUNG

- 1 Hirse in einem Sieb gründlich abspülen. Mit 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich ist. Beiseitestellen.
- 2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch leicht einritzen und mit etwas Öl bestreichen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und 20 Minuten backen.
- 4 In einer Pfanne Öl oder Ghee erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie glasig sind.
- 5 Karotte, Zucchini und Paprika hinzufügen und 5–7 Minuten mitbraten, bis das Gemüse leicht weich ist.
- 6 Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala), Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren.
- 7 Die gekochte Hirse untermischen und alles gut vermengen. Zitronensaft und frische Kräuter hinzufügen.
- 8 Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel aushöhlen, dabei einen kleinen Rand stehen lassen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und zur Hirse-Gemüse-Mischung geben.
- 9 Die Füllung in die Auberginenhälften geben und weitere 15–20 Minuten backen, bis alles schön heiß und leicht gebräunt ist.

Waram wir
es lieben

Auberginen sind im Ayurveda leicht, kühlend und unterstützen Pitta. In Kombination mit Hirse und warmen Gewürzen entsteht ein harmonisches Gericht, das nährt, ohne zu beschweren – perfekt für einen ruhigen Abend und erholsamen Schlaf.

Mach es zu Deinem

- Für extra Protein Kichererbsen oder Linsen unter die Füllung mischen
- Mit etwas Tahini oder Joghurt servieren
- Statt Hirse kann auch Quinoa verwendet werden

NianSoul Tipp

Hirse ist von Natur aus glutenfrei und leicht verdaulich. Sie gibt langanhaltende Energie und unterstützt ein starkes Agni, ohne den Körper zu belasten.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurkensalat mit Minze
- einem wärmenden Ingwer-Zitronen-Tee
- einer kleinen Portion Naturjoghurt mit Kräutern

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
rund, mild



Sauer
erfrischend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
15 Min.



BACKZEIT
30 Min.



PORTIONEN
2-3

Wärmend & ausgleichend

Goldene Polenta-Schnitten

mit Fenchelgemüse & Kräuteröl ♥

Knusprig von außen, weich von innen –
Polenta in goldenen Schnitten, kombiniert mit
aromatischem Fenchelgemüse und frischem Kräuteröl.
Ein leichtes, sättigendes Gericht voller Balance.

ZUTATEN

Für die Polenta-Schnitten

- 120 g Polenta (Maisgrieß)
- 500 ml Wasser
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Steinsalz
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- 1 EL geriebener Parmesan oder Hefeflocken (optional)
- Frischer Rosmarin oder Thymian

Für das Fenchelgemüse

- 2 Fenchelknollen, in feine Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in Stifte geschnitten
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Fenchelsamen, leicht zerstoßen
- 1 Prise Steinsalz
- Saft von ½ Zitrone

Für das Kräuteröl

- 2 EL Olivenöl
- Eine Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander, Dill)
- 1 Prise Steinsalz

ZUBEREITUNG

- 1 Polenta mit Wasser, Kurkuma und Salz in einem Topf unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und 5–7 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Masse cremig ist.
- 2 Olivenöl und Parmesan einrühren. Eine kleine Form oder ein Blech (mit Backpapier ausgelegt) mit etwas Öl bepinseln und die Polenta einfüllen. Glatt streichen und abkühlen lassen.
- 3 Für das Fenchelgemüse Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Fenchelsamen kurz anrösten, bis sie duften.
- 4 Fenchel und Karotte hinzufügen und 5 Minuten anbraten.
- 5 Mit Salz würzen, abdecken und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten garen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
- 6 Zitronensaft unterheben und warm halten.
- 7 Für das Kräuteröl alle Zutaten in einem Mörser oder Mixer pürieren. Mit Salz abschmecken.
- 8 Die abgekühlte Polenta aus der Form stürzen und in 8 gleich große Schnitten schneiden.
- 9 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Polenta-Schnitten von beiden Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Mit Fenchelgemüse anrichten und mit Kräuteröl beträufeln. Sofort genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Polenta ist im Ayurveda leicht
verdaulich, glutenfrei und
erdet. Fenchel unterstützt
Agni, wirkt blähungs-
lindernd und bringt eine
feine Süße ins Gericht.
Gemeinsam schenken sie Dir
Wärme, Sättigung und ein
angenehmes Gleichgewicht.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit gerösteten Kürbiskernen oder Sonnenblumenkernen toppen
- Für mehr Protein: etwas Kichererbsen zum Fenchelgemüse geben
- Polenta mit geriebenem Gemüse (z. B. Zucchini) verfeinern

NianSoul Tipp ♥

Polenta kannst Du wunderbar vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Am nächsten Tag lässt sie sich perfekt anbraten oder im Ofen erwärmen.

Passt besonders gut zu ♥

- einem frischen grünen Salat
- einem wärmenden Ingwer-Zitronen-Tee
- einem Abendspaziergang in der Natur

Geschmacksrichtungen ♥



Süß
nährend,
aufbauend



Sauer
anregend,
appetitanzregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
20 Min.



BACKZEIT
35 Min.



PORTIONEN
4

Leicht & aromatisch Ayurvedische Gemüse-Tarte

mit Kichererbsenmehl, Gemüse & Kurkuma

Würzig, bunt und nährend – diese Tarte vereint die Vielfalt des Gemüses mit ayurvedischen Gewürzen und einer goldenen Kichererbsencreme. Ideal für Pitta und Vata – leicht, sattigend und voller Prana.



ZUTATEN

Für den Boden

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Haferflocken (fein gemahlen)
- 3 EL Olivenöl oder Ghee
- ½ TL Steinsalz
- 4–5 EL kaltes Wasser

Für die Kichererbsencreme

- 100 g Kichererbsenmehl
- 250 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander (gemahlen)
- 1 Prise Asafoetida (Hing)
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- ½ TL Steinsalz

Für das Gemüse

- 1 kleine Zucchini
- 1 Karotte
- ½ rote Paprika
- ½ Fenchelknolle
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll Spinatblätter
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Steinsalz
- Pfeffer nach Geschmack

Zum Verfeinern

- Frische Kräuter (Thymian oder Basilikum)
- Schwarzer Sesam oder Kürbiskerne
- Ein paar Tropfen Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Boden alle Zutaten in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und in eine gefettete Tarteform (ca. 24 cm Ø) legen. Rand leicht andrücken.
- 4 Kichererbsenmehl mit Wasser, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Asafoetida, Olivenöl und Salz in einem Topf glatt rühren.
- 5 Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 3–5 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Beiseitestellen.
- 6 Gemüse waschen und in feine Scheiben oder Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Spalten schneiden.
- 7 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse nach und nach anbraten: zuerst Zwiebel und Fenchel, dann Karotte und Paprika, zuletzt Zucchini und Spinat. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 8 Kichererbsencreme gleichmäßig auf dem Tarteboden verteilen.
- 9 Gemüse dekorativ darauf anrichten. Im Ofen ca. 30–35 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind. Mit Kräutern, Sesam oder Kürbiskernen bestreuen und mit Zitronensaft verfeinern.

Waram wir
es lieben ♥

Die Kombination aus Kichererbsenmehl und Gewürzen ist im Ayurveda leicht verdaulich und ausgleichend. Das Gemüse liefert Farben, Vitamine und Mineralstoffe, während die Gewürze Agni stärken und für innere Balance sorgen.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit Süßkartoffel oder Kürbis für mehr Süße
- Mit Lauch oder Mangold statt Spinat
- Für extra Protein: Kichererbsen über das Gemüse geben

NianSoul Tipp ♥

Kichererbsenmehl ist von Natur aus glutenfrei und eine wunderbare Eiweißquelle. Die Tarte schmeckt warm, aber auch kalt – ideal zum Mittagessen oder als leichtes Abendessen mit Salat.

Passt besonders gut zu ♥

- einem frischen Rucola-Salat mit Zitronen-Dressing
- einem Ingwer-Fenchel-Tee
- einem Spaziergang in der Natur nach dem Essen

Geschmacksrichtungen



Süß
natürlich, mild,
ausgleichend



Sauer
erfrischend,
appetitregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
25 Min.



KOCHZEIT
15 Min.



PORTIONEN
2-3

Warm, leicht & bekömmlich

Warme Reispapierrollen mit Gemüse & Kräutern

mit würzigem Erdnuss-Ingwer-Dip

Leicht, bunt und voller Prana – diese warmen Reispapierrollen sind schnell gemacht, wohltuend und ideal für einen entspannten Abend.

ZUTATEN

Für die Rollen

- 8-10 Reispapierblätter (rund)
- 1 Karotte, in feine Streifen
- 1 Zucchini, in feine Streifen
- ½ rote Paprika, in Streifen
- 1 Handvoll Rotkohl, fein geschnitten
- 8 Shiitake-Pilze, in Scheiben
- 1 Handvoll Mungobohnenkeimlinge
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe
- 1 Handvoll frische Kräuter
(z. B. Koriander, Minze, Thai-Basilikum)
- 1 EL Sesamöl
- Etwas Sesam zum Bestreuen

Für den Gewürz-Dip

- 2 EL Erdnussmus (cremig)
- 1 EL Tamari (glutenfrei)
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL geriebener frischer Ingwer
- 1 TL Ahornsirup oder Reissirup
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 2-3 EL warmes Wasser (nach Bedarf)
- Chiliflocken nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Mit warmem Wasser cremig rühren und abschmecken. Beiseite stellen.
- 2 Karotte, Zucchini, Paprika, Rotkohl, Pilze und Frühlingszwiebel in feine Streifen oder Scheiben schneiden.
- 3 Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin 3-4 Minuten anbraten, dann Karotte und Zucchini hinzufügen und weitere 3-4 Minuten anbraten. Mit einer Prise Steinsalz würzen.
- 4 Mungobohnenkeimlinge kurz zugeben und 1 Minute mitschwitzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 5 Eine große Schüssel mit warmem Wasser füllen. Ein Reispapierblatt für ca. 10-15 Sekunden eintauchen, bis es weich ist.
- 6 Das Blatt auf ein sauberes Küchentuch oder Brett legen. In die Mitte etwas Gemüse und Kräuter geben. Die Seiten leicht einschlagen und das Blatt straff aufrollen.
- 7 In einer Pfanne (ggf. mit 1 TL Sesamöl) bei mittlerer Hitze jede Rolle 2-3 Minuten pro Seite anbraten, bis sie leicht goldbraun und warm ist.
- 8 Mit Sesam bestreuen und mit frischen Kräutern garnieren.
- 9 Sofort mit dem würzigen Erdnuss-Ingwer-Dip servieren und genießen.

Warum wir es lieben

Diese Rollen sind leicht, verdauulich und voller ayurvedischer Gewürze. Sie nähren ohne zu belasten, bringen Wärme ins Agni und unterstützen Körper und Geist bei der abendlichen Regeneration – perfekt für einen entspannten Ausklang des Tages.

Mach es zu Deinem

- Mit Tofu oder Räuchertofu für extra Protein ergänzen
- Statt Erdnussmus Mandelmus oder Tahini verwenden
- Kräuter je nach Saison variieren

NianSoul Tipp

Wärme fördert die Verdauungskraft. Dieses Gericht ist gekocht, weich und angenehm gewürzt – ideal, um den Tag harmonisch abzuschließen.

Ayurveda Blick

Die Kombination aus warmem Gemüse, frischen Kräutern und Gewürzen unterstützt Agni, bringt Leichtigkeit und fördert einen ruhigen, erholsamen Schlaf.

Passet besonders gut zu

- einem wärmenden Kurkuma-Tee
- einem kleinen miso klaren Gemüsesüppchen
- einem Spaziergang nach dem Abendessen

Geschmacksrichtungen



Süß
mild, leicht
süßlich



Sauer
belebend,
erfrischend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
25 Min.



PORTIONEN
3-4

Aromatisch, wärmend & leicht

Safran-Reis-Küchlein mit Gurken-Minz-Chutney

Goldene Küchlein aus duftendem Basmatireis, verfeinert mit Safran und Gewürzen, außen knusprig, innen weich – begleitet von einem erfrischenden Gurken-Minz-Chutney für perfekte Balance.

ZUTATEN

Für die Reis-Küchlein

- 150 g Basmatireis
- 1 Prise Safranfäden
- 1 TL Ghee oder Kokosöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 grüne Chilischote, fein gehackt (optional)
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 EL Reis- oder Maismehl
- 1 Prise Asafoetida (Hing)
- Salz nach Geschmack
- Frischer Koriander, gehackt

Für das Gurken-Minz-Chutney

- ½ Gurke, fein gewürfelt
- ½ Tasse frische Minzblätter
- 1 EL frischer Koriander
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise schwarzes Salz
- ½ TL gerösteter Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Prise grüne Chili oder Pfeffer
- Salz nach Geschmack
- 1 EL Joghurt (optional für Cremigkeit)

ZUBEREITUNG

- 1 Reis gründlich waschen und 20 Minuten in Wasser einweichen. Safran in 2 EL warmem Wasser ziehen lassen.
- 2 Reis abgießen und in einem Topf mit 300 ml Wasser, Safranwasser, einer Prise Salz und ½ TL Ghee zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 12-15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und das Wasser aufgenommen ist. Abkühlen lassen.
- 3 In einer Pfanne Ghee erhitzen. Kreuzkümmel hinzufügen und kurz anrösten. Asafoetida, Kurkuma, Ingwer und Chili zugeben und 1 Minute anbraten.
- 4 Den gekochten Reis in eine Schüssel geben, die Gewürzmischung, Kichererbsenmehl, Reismehl und Koriander hinzufügen. Gut vermengen und kleine Küchlein formen.
- 5 Etwas Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Küchlein bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten (ca. 3-4 Min. pro Seite). Warm halten.
- 6 Für das Chutney alle Zutaten in einen Mixer oder Mörser geben und zu einer groben, frischen Paste verarbeiten. Abschmecken.
- 7 Chutney in eine Schüssel geben und mit etwas Joghurt verfeinern, wenn gewünscht.
- 8 Die Safran-Reis-Küchlein mit frischem Koriander garnieren.
- 9 Mit Gurken-Minz-Chutney servieren und genießen.

Warum wir
es lieben

Safran und Kurkuma wirken ausgleichend und wärmen von innen. Der Reis gibt Energie, während Gurke und Minze erfrischen und Pitta beruhigen. Ein leichtes, nährendes Gericht, das Körper und Geschmackssinne gleichermaßen verwöhnt.

Mach es zu Deinem

- Statt Reis gekochte Quinoa oder Hirse verwenden
- Mit Erbsen oder fein gehacktem Spinat ergänzen
- Etwas geröstete Sesamkörner in den Teig geben

NianSoul Tipp

Safran in warmem Wasser ziehen lassen – so entfaltet er seinen vollen Duft und seine Farbe. Die Küchlein können auch im Ofen bei 180 °C für ca. 15 Minuten gebacken werden.

Ayurveda Blick

Ein harmonisches Zusammenspiel von warm und kühl, weich und knusprig. Ideal, wenn Du etwas Leichtes, aber dennoch Sättigendes möchtest – perfekt für einen ruhigen Abend.

Passt besonders gut zu

- einem wärmenden Fenchel-Tee
- einem kleinen grünen Salat mit Zitronendressing
- einem kurzen Abendspaziergang nach dem Essen

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
aufbauend



Sauer
anregend,
erfrischend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Butter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
25 Min.



BACKZEIT
25 Min.



PORTIONEN
4

Würzig, knusprig & wohltuend

Kleine Ofen-Samosas

mit Kürbis & Erbsen

Knusprig gebacken statt frittiert – diese kleinen Samosas stecken voller wärmender Gewürze, süßem Kürbis und zarten Erbsen. Perfekt für einen leichten, balancierenden Abend nach Ayurveda.



ZUTATEN

Für die Füllung

- 250 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut), in kleine Würfel
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Korianderpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Kokosöl oder Ghee
- Frischer Koriander, gehackt

Für den Teig

- 150 g Dinkelvollkornmehl oder Dinkelmehl 630
- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- ½ TL Salz
- Ca. 70 ml lauwarmes Wasser

Zum Bestreichen

- 1 EL Olivenöl oder Ghee
- ½ TL Schwarzkümmel oder Sesam (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Kürbiswürfel in einem Dampfkorb oder einem Topf mit wenig Wasser 8–10 Minuten vorgaren, bis sie leicht gar sind. Abgießen und beiseitestellen.
- 2 Erbsen 2–3 Minuten in heißem Wasser blanchieren, abgießen und beiseitestellen.
- 3 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmelsamen dazugeben und kurz anrösten.
- 4 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten.
- 5 Kurkuma, Garam Masala, Korianderpulver, Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren.
- 6 Kürbis und Erbsen in die Pfanne geben und alles 3–4 Minuten vermengen. Koriander unterrühren und die Füllung abkühlen lassen.
- 7 Für den Teig Mehl, Öl und Salz in einer Schüssel vermengen. Nach und nach Wasser hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. 10 Minuten ruhen lassen.
- 8 Teig in kleine Portionen teilen und dünn ausrollen. Halbkreise formen, jeweils 1–2 EL Füllung hineingeben und zu kleinen Dreiecken (Samosas) falten. Ränder gut andrücken.
- 9 Samosas auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen und nach Belieben mit Schwarzkümmel oder Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 190 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Warum wir
es lieben

Kürbis nährt und stärkt Agni, Erbsen liefern pflanzliches Eiweiß und die wärmenden Gewürze bringen Leichtigkeit und Ausgleich. Die Samosas sind knusprig, aromatisch und sättigend – ohne zu beschweren. Ideal für einen ruhigen Abend voller Wärme und Genuss.

Mach es zu Deinem

- Mit Süßkartoffel, Spinat und Feta oder Tofu füllen
- Mit Dinkelvollkornmehl für extra Ballaststoffe
- Statt Dreiecke kleine Päckchen oder Rollen formen

NianSoul Tipp

Iss die Samosas mit einem warmen Ingwer-Zitronen-Tee oder einem frischen Koriander-Minz-Chutney – das unterstützt Deine Verdauung und sorgt für Leichtigkeit.

Ayurveda Blick

Kürbis und Gewürze wie Kreuzkümmel, Ingwer und Kurkuma harmonisieren Pitta und Vata. Die Ofen-Zubereitung macht das Gericht leichter und sehr gut verdaulich.

Passt besonders gut zu

- einem grünen Salat mit Zitronen-Dressing
- Gurken-Minz-Chutney
- einem wärmenden Kurkuma-Tee mit Zimt

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
herzöffnend



Sauer
erfrischend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



Kleine Mahlzeiten & Snacks

Leicht. Nährend. Bewusst.

Kleine Mahlzeiten mit großer Wirkung.
Für mehr Energie, ein stabiles Bauchgefühl
und Genuss, der leicht und nährend ist.

Ideal für zwischendurch, unterwegs
oder wenn Du Dir etwas Gutes tun möchtest.



LEICHT

bekömmliche
Rezepte, die
Dir guttun.



NÄHREND

wertvolle Zutaten
versorgen Dich mit
wichtigen Nähr-
stoffen.



BEWUSST

ideal für mehr
Balance, Energie
und Wohl-
befinden.



AUSGEGLICHEN

unterstützt Dein
Bauchgefühl und
bringt Körper &
Geist in Harmonie.



MIT LIEBE

mit Liebe
zubereitet – für
Dich und Deine
Gesundheit.



Hier erwarten Dich

- ♥ gesunde, leichte Rezepte
- ♥ einfache Zutaten
- ♥ schnell zubereitet
- ♥ ideal für unterwegs
- ♥ voller Geschmack & Energie

Kleine Pausen.
Große Wirkung.
Für Deinen Körper,
Deinen Geist
und Dein Wohlbefinden.





ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
8–10 Taler

Würzig, knusprig & nährend

Goldene Kichererbsen-Taler

mit Kräuter-Joghurt-Dip

Knusprig außen, weich innen und voller ayurvedischer Gewürze – diese Taler sind ideal als Snack, kleine Mahlzeit oder zum Mitnehmen.

ZUTATEN

Für die Kichererbsen-Taler

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen, gemahlen
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Asafoetida (Hing) oder etwas Knoblauchpulver
- ½ TL Salz oder nach Geschmack
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 EL Sesam oder Leinsamen (optional)
- 1–2 EL Olivenöl oder Ghee zum Braten

Für den Kräuter-Joghurt-Dip

- 150 g Naturjoghurt (oder pflanzlich)
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 EL frische Minze, gehackt
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Anschließend in einer Schüssel grob mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- 2 Zwiebel und Knoblauch in einem kleinen Topf mit etwas Öl oder Ghee glasig dünsten.
- 3 Die gedünsteten Zwiebeln, Haferflocken, Kichererbsenmehl und alle Gewürze zu den Kichererbsen geben.
- 4 Frischen Koriander hinzufügen und alles gut vermischen. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen, damit sie etwas fester wird.
- 5 Aus der Masse kleine Taler formen (ca. 8–10 Stück). Nach Wunsch mit Sesam oder Leinsamen bestreuen.
- 6 Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Taler bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten (je Seite ca. 3–4 Minuten).
- 7 Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 8 Die Taler warm servieren, mit frischem Kräuter-Dip genießen.
- 9 Reste lassen sich im Kühlschrank 2 Tage aufbewahren und in der Pfanne oder im Ofen kurz aufwärmen.

Warum wir
es lieben

Kichererbsen sind reich an pflanzlichem Protein, Ballaststoffen und wichtigen Mineralstoffen. Die Gewürze stärken Agni, fördern die Verdauung und wirken ausgleichend auf Körper und Geist. Diese Taler sättigen, geben Energie und sind einfach unwiderstehlich lecker – für die ganze Familie.

Mach es zu Deinem

- Statt Koriander glatte Petersilie verwenden
- Für extra Würze etwas frischen Chili hacken
- Im Ofen backen: Taler bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, nach der Hälfte wenden

NianSoul Tipp

Diese Taler schmecken auch kalt herrlich und sind perfekt für unterwegs, im Büro oder als gesunder Snack für Kinder. Mit frischem Salat und einem Dip wird daraus eine leichte vollwertige Mahlzeit.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurkensalat mit Minze
- einer wärmenden Karottensuppe
- einem Spaziergang in der Natur

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
aufbauend



Sauer
belebend,
regt an



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
15 Min.



ZUBEREITUNG
5 Min.



PORTIONEN
12-14 Stück

Süß, nährend & voller Energie

Ayurvedische Energy Balls

mit Dattel, Mandel & Kardamom

Natursüß, aromatisch und voller guter Zutaten –
diese Energy Balls schenken Dir Kraft,
Balance und einen kleinen Moment für Dich.



ZUTATEN

- 150 g Datteln, entsteint
- 80 g Mandeln
- 50 g Cashewkerne
- 1 EL Kokosöl, geschmolzen
- 1 TL gemahlener Kardamom
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss (optional)
- 1 EL Kakao oder Kakao-Nibs (optional)
- 1 EL Hanfsamen oder Chiasamen
- 1 EL Kokosraspel zum Wälzen
- Pistazien, gehackt (optional)



ZUBEREITUNG

- 1 Datteln in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser bedecken. 5–10 Minuten einweichen lassen, dann abgießen.
- 2 Mandeln und Cashews in einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein mahlen.
- 3 Eingeweichte Datteln, Kokosöl, Kardamom, Zimt und Muskat hinzufügen und alles zu einer klebrigen Masse mixen.
- 4 Nach Belieben Kakao oder Kakao-Nibs sowie Hanfsamen unterrühren.
- 5 Die Masse mit sauberen Händen zu kleinen Bällen formen (ca. walnussgroß).
- 6 In Kokosraspeln wälzen und nach Belieben mit gehackten Pistazien bestreuen.
- 7 In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
- 8 Vor dem Genießen einige Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen. Guten Appetit!

Warum wir
es lieben

Diese kleinen Kugeln verbinden natürliche Süße mit wertvollen Nährstoffen und wohltuenden Gewürzen. Sie geben Dir langanhaltende Energie, unterstützen Konzentration und Ausdauer und sind der perfekte Snack für unterwegs oder nach einem langen Tag. Einfach, natürlich und mit Liebe gemacht.



Mach es zu Deinem

- Statt Mandeln andere Nüsse oder Sonnenblumenkerne verwenden
- Für mehr Frische etwas Orangenabrieb oder Rosenwasser hinzufügen
- Für extra Protein 1 EL Nussmus unterrühren

NianSoul Tipp

Iss 1–2 Energy Balls am Nachmittag, wenn Du ein kleines Energietief spürst. Sie stabilisieren Deinen Blutzucker und halten Dich lange satt. Ideal auch als kleine süße Belohnung ohne Reue.



Passt besonders gut zu

- einer Tasse warmem Chai-Tee
- einem frischen Obstsalat
- einem Spaziergang in der Natur
- einer Yoga-Pause



Geschmacksrichtungen



Süß
nährt,
aufbauend



Sauer
belebt,
regt an



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



Würzig, knusprig & einfach gut

Knusprige Gewürz-Kichererbsen aus dem Ofen

Goldbraun geröstet und herrlich aromatisch –
diese Kichererbsen sind der perfekte Snack
für zwischendurch oder als Topping für Bowls, Suppen
und Salate.



ZUBEREITUNG
10 Min.



BACKZEIT
30–35 Min.



PORTIONEN
4–6

ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Olivenöl oder Kokosöl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ½ TL Steinsalz oder nach Geschmack
- Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Chili (optional)
- 1 TL Zitronensaft (nach dem Rösten)
- Frische Kräuter zum Garnieren (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Kichererbsen in ein Sieb geben, gut abspülen und gründlich abtropfen lassen. Mit einem sauberen Küchentuch gut trocken tupfen – je trockener, desto knuspriger werden sie.
- 2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 3 In einer Schüssel Olivenöl mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Knoblauch-, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer und Chili verrühren.
- 4 Die Kichererbsen dazugeben und alles gut vermengen, sodass die Kichererbsen rundum mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
- 5 Die Kichererbsen gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Nicht übereinander legen.
- 6 Im heißen Ofen 30–35 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal gut durchrühren, damit sie rundum knusprig werden.
- 7 Nach dem Rösten kurz abkühlen lassen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- 8 Nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren und genießen. Luftdicht aufbewahrt bleiben sie 3–4 Tage knusprig.

Warum wir
es lieben

Kichererbsen sind reich an pflanzlichem Protein, Ballaststoffen und wichtigen Mineralstoffen.

Die Gewürze Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander fördern die Verdauung, wirken entzündungshemmend und geben diesem Snack seinen warmen, aromatischen Geschmack.

Einfach, gesund und
herrlich knusprig!

Mach es zu Deinem

- Für extra Geschmack mit etwas geräuchertem Paprikapulver verfeinern
- Mit einem Hauch Ahornsirup karamellig-süß machen
- Mit Sesam oder Nüssen mischen für mehr Crunch

NianSoul Tipp

Die Kichererbsen wirklich gut trocknen – das ist das Geheimnis für den perfekten Crunch! Auch kalt ein Genuss und ideal zum Mitnehmen.

Passt besonders gut zu

- als Topping für Suppen und Salate oder Bowls
- als Snack für unterwegs
- zu einem wärmenden Tee oder golden Milk

Geschmacksrichtungen



Süß
wärmend,
beruhigend



Sauer
anregend,
erfrischend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend

Knusprig, leicht & voller Gemüse

Mini-Gemüse-Pakoras aus dem Ofen mit Minz-Dip


ZUBEREITUNG
20 Min.


BACKZEIT
20–25 Min.


PORTIONEN
4–5

Bunte Gemüse-Pakoras – knusprig gebacken
statt frittiert und begleitet von einem
erfrischenden Minz-Dip. Perfekt als Snack,
Vorspeise oder leichtes Abendessen.

ZUTATEN

Für die Pakoras

- 1 Karotte, fein geraspelt
- 1 kleine Zucchini, fein geraspelt
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 g Kichererbsenmehl
- 1 EL Reismehl (oder Hafermehl)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ¼ TL Asafoetida (Hing, optional)
- 1 TL Garam Masala
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 EL Sesam oder Leinsamen (optional)
- 1–2 EL Olivenöl

Für den Minz-Dip

- 150 g Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Karotte, Zucchini und Zwiebel in eine Schüssel geben. Leicht salzen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann die überschüssige Flüssigkeit gut auspressen.
- 3 Knoblauch, Kichererbsenmehl, Reismehl, alle Gewürze, Koriander und Sesam zugeben und gut vermengen.
- 4 Nach und nach 2–3 EL Wasser hinzufügen, bis ein formbarer, nicht zu flüssiger Teig entsteht.
- 5 Mit einem Löffel kleine Häufchen auf das Backblech setzen und leicht flach drücken.
- 6 Mit etwas Olivenöl bepinseln oder besprühen.
- 7 Im heißen Ofen 20–25 Minuten backen, nach der Hälfte wenden, bis die Pakoras goldbraun und knusprig sind.
- 8 Für den Dip alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Abschmecken.
- 9 Die Pakoras warm servieren, mit Minz-Dip genießen und nach Wunsch mit frischem Koriander garnieren.

*Warum wir
es lieben *

Diese Pakoras sind leicht,
knusprig und voller Gemüse.
Sie liefern Ballaststoffe,
pflanzliches Eiweiß und
wertvolle Gewürze, die
Agni anregen, die Verdauung
unterstützen und für ein
angenehmes Sättigungsgefühl
sorgen – ganz ohne Frittieren.
Ein Snack, der gut tut und
richtig glücklich macht.

Mach es zu Deinem

- Statt Zucchini auch Fenchel, Paprika oder Süßkartoffel verwenden
- Für extra Crunch gehackte Nüsse oder Kürbiskerne hinzufügen
- Mit etwas Chili wird es angenehm würzig

NianSoul Tipp

Pakoras schmecken frisch aus dem Ofen am besten. Ideal auch zum Miteeßen – im Ofen kurz aufwärmen und sie sind wieder knusprig.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Gurkensalat
- einer wärmenden Suppe
- als Fingerfood für Gäste oder Meal Prep

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
ausgleichend



Sauer
belebend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
30 Min.



KOCHZEIT
20 Min.



PORTIONEN
4

Knusprig & nährend

Ayurvedische Hirse-Kräuter-Bällchen

mit Sesam

Goldbraun gebackene Bällchen aus Hirse, frischen Kräutern und Gewürzen – perfekt als Snack, Beilage oder leichtes Abendessen.



ZUTATEN

- 100 g Hirse
- 250 ml Wasser
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Ghee (oder Kokosöl)
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Salz (nach Geschmack)
- 1 kleine Karotte, fein gerieben
- 2 EL frische Kräuter (z. B. Koriander, Petersilie)
- 1 EL Sesam
- 1 EL Kichererbsenmehl (oder Reismehl)
- Sesam zum Wälzen
- Ghee oder Öl zum Braten oder Backen

ZUBEREITUNG

- 1 Hirse in einem Sieb gründlich waschen. Mit 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen, dann bei niedriger Hitze ca. 15–18 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse weich ist und das Wasser aufgesogen hat.
- 2 In einer Pfanne Ghee erhitzen, Zwiebel darin glasig anbraten, dann Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
- 3 Kreuzkümmel, Kurkuma, Korianderpulver und Salz zugeben und kurz anrösten.
- 4 Karotte und die gekochte Hirse dazugeben und alles gut vermengen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
- 5 Frische Kräuter, Sesam und Kichererbsenmehl unter die Hirsemasse mischen. Mit den Händen kleine Bällchen formen und in Sesam wälzen.
- 6 In einer Pfanne mit etwas Ghee oder Öl bei mittlerer Hitze rundum goldbraun und knusprig braten.
- 7 Alternativ: Im Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind.
- 8 Warm servieren – pur, mit Kräuterjoghurt oder einem frischen Chutney.

Warum wir es lieben

Diese Bällchen sind nährend, voller Geschmack und wunderbar vielseitig. Sie liefern Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß und wertvolle Gewürze, die Agni anregen und für ein angenehmes Sättigungsgefühl sorgen – ganz ohne Frittieren. Ein Snack, der gut tut und richtig glücklich macht.

Mach es zu Deinem

- Statt Karotte: Zucchini oder Spinat verwenden
- Für extra Schärfe etwas frischen Ingwer oder Chili hinzufügen
- Für mehr Protein: 1 EL Nussmus oder Hanfprotein unter die Masse mischen

NianSoul Tipp

Die Bällchen schmecken auch kalt wunderbar – ideal für unterwegs oder Meal Prep. Im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar und kurz im Ofen oder in der Pfanne aufwärmen.

Passt besonders gut zu

- einem frischen Salat mit Zitronen-Dressing
- einer wärmenden Suppe
- als Fingerfood für Gäste oder Meal Prep

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
ausgleichend



Sauer
belebend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
15 Min.



KÜHLZEIT
10 Min.



PORTIONEN
10–12
Stück

etwas Besonderes

Gefüllte Datteln mit Mandelmus, Pistazien & Rosenblüten

Süß, cremig, nussig & blumig –
ein kleiner Genussmoment für zwischendurch
oder zum Verwöhnen.



ZUTATEN

- 12 große, weiche Datteln
- 3 EL Mandelmus
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Rosenwasser (optional)
- 2 EL gehackte Pistazien
- 1 EL getrocknete Rosenblüten
- ½ TL Zimt (optional)
- Eine Prise Meersalz

ZUBEREITUNG

- 1 Datteln längs aufschneiden und vorsichtig entsteinen.
- 2 Mandelmus mit Ahornsirup, Rosenwasser und Zimt glatt rühren.
- 3 Jede Dattel mit der Mandelcreme füllen.
- 4 Mit gehackten Pistazien und Rosenblüten bestreuen und eine Prise Meersalz darübergeben.
- 5 Für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Füllung etwas fester wird.
- 6 Genießen und den besonderen Moment zelebrieren.

*Warum wir
es lieben*

Diese Datteln sind kleine Kunstwerke – sie vereinen die natürliche Süße der Dattel mit cremigem Mandelmus, knackigen Pistazien und duftenden Rosenblüten. Sie nähren, schenken Energie und machen einfach glücklich.



Mach es zu Deinem

- Statt Mandelmus: Cashewmus oder Tahin verwenden
- Für extra Frische: etwas Orangenschale oder Zitronenabrieb
- Für mehr Schokolade: etwas geschmolzene Zartbitterschokolade über die Datteln träufeln

NianSoul Tipp

Bereite gleich eine größere Menge zu und bewahre die Datteln luftdicht im Kühlschrank auf – so hast Du immer einen gesunden, süßen Snack parat.

Passt besonders gut zu

- einer Tasse Rosen-Tee oder Chai
- einem frischen Fruchtsalat
- als süßem Abschluss eines Dinners

Geschmacksrichtungen



Süß

nährend,
ausgleichend



Sauer

anregend,
erfrischend



Salzig

erdend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend



Bitter

reinigend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend





ZUBEREITUNG
20 Min.



KOCHZEIT
15 Min.



PORTIONEN
10–12
Stück

herzhaft, würzig & leicht

Goldene Mais-Küchlein mit Koriander-Limetten-Dip

Kleine herzhaftes Küchlein mit Mais,
Kurkuma und milden Gewürzen.



ZUTATEN

- 150 g Mais (frisch oder aus der Dose)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 rote Paprika, fein gewürfelt
- 2 EL Kichererbsenmehl oder Hafermehl
- 1 Ei (oder 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser)
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- 2 EL Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

- 1 Mais abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika fein würfeln.
- 2 In einer Schüssel Mais, Gemüse, Kichererbsenmehl, Ei, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Pfeffer und frischen Koriander gut vermengen.
- 3 Die Masse 5 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl quellen kann.
- 4 Aus der Masse kleine Küchlein formen und leicht flach drücken.
- 5 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Küchlein bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- 6 Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 7 Für den Dip Joghurt mit Limettensaft, Koriander, Salz und etwas Limettenabrieb verrühren.
- 8 Küchlein warm servieren mit dem Koriander-Limetten-Dip.

Warum wir es lieben

Diese Küchlein sind außen knusprig, innen wunderbar saftig und voller Geschmack. Sie liefern pflanzliches Eiweiß, feine Gewürze, gute Ballaststoffe und sind einfach herrlich vielseitig – als Snack, Beilage oder leichtes Abendessen.



Mach es zu Deinem

- Mit etwas Chili oder Jalapeño wird's pikant
- Feta oder geriebener Käse passt wunderbar dazu
- Statt Koriander: Petersilie oder Schnittlauch verwenden



NianSoul Tipp

Die Küchlein schmecken auch kalt hervorragend – ideal zum Mitnehmen oder für Meal Prep.
Im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar und im Ofen kurz aufgewärmt wieder wie frisch.



Passt besonders gut zu

- einem frischen grünen Salat
- einer leichten Suppe
- als Fingerfood für Gäste oder Meal Prep



Geschmacksrichtungen



Süß

nährend,
ausgleichend



Sauer

belebend,
anregend



Salzig

ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend



Bitter

reinigend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend





ZUBEREITUNG
10 Min.



KOCHZEIT
15 Min.



PORTIONEN
4–6
Gläser

Geröstete Nuss-Gewürz-Mischung mit Curryblättern

Mandeln, Cashews und Kürbiskerne mit warmen Ayurveda-Gewürzen; perfekt als kleines Knabberrezept.



ZUTATEN

- 100 g Mandeln
- 100 g Cashewkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL Kokosöl oder Ghee
- 1 Handvoll frische Curryblätter
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Chili (optional)
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kala Namak oder Salz (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

- 1 Mandeln, Cashews und Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 2–3 Minuten anrösten.
- 2 Kokosöl oder Ghee hinzufügen, leicht schmelzen lassen.
- 3 Curryblätter dazugeben und kurz anbraten, bis sie knusprig sind.
- 4 Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Chili, Pfeffer und Kala Namak hinzufügen und gut vermengen.
- 5 Unter ständigem Rühren 5–7 Minuten rösten, bis die Nüsse goldbraun und aromatisch sind.
- 6 Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen – dabei werden sie noch knuspriger.
- 7 In ein Glas füllen und luftdicht aufbewahren. Hält sich ca. 2–3 Wochen.

Warum wir es lieben ♥

Diese Nuss-Mischung ist aromatisch, nährend und voller guter Energie. Die Gewürze unterstützen die Verdauung, Curryblätter bringen eine feine Frische und machen dieses Knabberrezept zu etwas ganz Besonderem – ideal für unterwegs, als Snack oder Topping.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit getrockneten Cranberries oder Rosinen verfeinern
- Für extra Schärfe etwas mehr Chili oder einen Hauch Cayenne
- Statt Kürbiskerne auch Sonnenblumenkerne oder Leinsamen verwenden

NianSoul Tipp

Bereite eine größere Menge zu und bewahre sie im Glas auf – so hast Du immer einen gesunden, sättigenden Snack zur Hand, der Heißhunger vorbeugt.

Passt besonders gut zu ♥

- einem cremigen Joghurt oder Chutney
- als Topping für Salate oder Suppen
- zu einer Tasse Tee oder Golden Milk

Geschmacksrichtungen



Süß

nährend,
ausgleichend



Sauer

belebend,
anregend



Salzig

ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend



Butter

reinigend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
15 Min.



PORTIONEN
12–14
Stück

herzhaft, knusprig & farbenfroh

Mini-Süßkartoffel-Rösti mit Sesam & Kräuter-Dip

Herzhaft, knusprig und voller Geschmack –
perfekt als Snack, Meal Prep oder
für unterwegs.



ZUTATEN

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 kleine Zwiebel, fein gerieben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Ei (oder 1 EL Leinsamen gemahlen + 3 EL Wasser)
- 2 EL Haferflocken oder Kichererbsenmehl
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Sesam
- 2 EL Öl zum Braten

Für den Kräuter-Dip

- 150 g Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt
- 2 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander, Dill)
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Süßkartoffeln schälen und grob reiben. In ein sauberes Küchentuch geben und überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken.
- 2 Zwiebel und Knoblauch hinzufügen.
- 3 Ei (oder Leinsamen-Ei), Haferflocken oder Kichererbsenmehl sowie alle Gewürze dazugeben und gut vermengen.
- 4 Aus der Masse kleine Rösti formen und leicht flach drücken. Mit Sesam bestreuen.
- 5 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten (ca. 3–4 Min. pro Seite).
- 6 Für den Dip Joghurt mit Kräutern, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
- 7 Für 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
- 8 Rösti warm oder kalt genießen – mit dem Kräuter-Dip servieren oder mitnehmen.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Rösti sind außen knusprig, innen wunderbar zart und voller Geschmack. Sie liefern Ballaststoffe, wertvolle Vitamine und sind perfekt zum Vorbereiten und Mitnehmen – als Snack, Beilage oder leichtes Mittagessen.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit geriebenem Zucchini oder Karotten mischen
- Für extra Protein: etwas Feta oder geriebenen Käse unterheben
- Mit Chili, frischen Kräutern oder Röstzwiebeln verfeinern

NianSoul Tipp

Bereite gleich eine größere Menge zu und bewahre die Rösti im Kühlschrank auf. Im Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10 Minuten aufbacken – so sind sie wieder knusprig.

Passt besonders gut zu ♥

- einem frischen Blattsalat
- einer wärmenden Suppe
- als Topping für Bowls oder Wraps

Geschmacksrichtungen



Süß
wärmend,
beruhigend



Sauer
belebend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend

zart, fruchtig & exotisch

Kardamom-Kokos-Konfekt mit Mango

Kleine weiche Häppchen aus Kokos,
Mango, Kardamom und einem
Hauch Limette.


ZUBEREITUNG
20 Min.


KÜHLZEIT
30 Min.


PORTIONEN
16–18
Stück

ZUTATEN

- 120 g getrocknete Mango, fein gewürfelt
- 150 g Kokosraspel
- 2 EL Kokosöl oder Ghee
- 2 EL Ahornsirup oder Dattelsirup
- 1 TL Kardamompulver
- Saft und Abrieb von ½ Limette
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL gehackte Pistazien (zum Wälzen)
- Getrocknete Rosenblüten (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Mango in kleine Stücke schneiden oder fein würfeln.
- 2 Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie duften.
- 3 Kokosöl oder Ghee hinzugeben und schmelzen lassen. Mango, Ahornsirup, Kardamom, Limettensaft, Limettenabrieb und Salz dazugeben und gut vermengen.
- 4 Die Masse einige Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eindickt und gut zusammenhält.
- 5 Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 6 Mit den Händen kleine Kugeln formen.
- 7 In gehackten Pistazien und nach Wunsch in Rosenblüten wälzen.
- 8 Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fester werden.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Konfekt-Häppchen sind weich, fruchtig und wunderbar aromatisch. Sie liefern natürliche Energie, wertvolle Nährstoffe und machen einfach glücklich – ob als Snack, kleines Dessert oder liebevolles Geschenk aus der Küche.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit etwas Chili wird es pikant-exotisch
- Für extra Protein: etwas Hanfsamen unterheben
- Mit weißen Schokodrops verfeinern

NianSoul Tipp

Bereite die doppelte Menge zu und bewahre die Konfekt-Kugeln im Kühlschrank auf – in einer luftdichten Dose halten sie sich ca. 1 Woche frisch.

Passt besonders gut zu ♥

- einem frischen Minztee
- einem Glas Kokoswasser
- als süßer Abschluss eines leichten Essens

♥ Geschmacksrichtungen ♥



Süß
nährend,
ausgleichend



Sauer
belebend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
20 Min.



BACKZEIT
25 Min.



PORTIONEN
10–12
Stück

herzhaft, gesund & voller Aroma

Ayurvedische Gemüse-Muffins

mit Karotte, Zucchini & Gewürzen

Herzhafte kleine Muffins mit Kichererbsenmehl,
Kurkuma und Kräutern – perfekt als Snack,
Meal Prep oder für unterwegs.

ZUTATEN

- 1 kleine Zucchini, fein gerieben
- 1 Karotte, fein gerieben
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 120 g Kichererbsenmehl
(oder Hafermehl)
- 1 Ei (oder 1 EL Leinsamen
mit 3 EL Wasser)
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Milch oder Pflanzenmilch
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL frische Kräuter, gehackt
(z. B. Petersilie, Koriander, Dill)
- 1 EL Sesam oder Kürbiskerne
zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen und ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen.
- 2 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Zucchini und Karotten dazugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Abkühlen lassen.
- 3 In einer Schüssel Kichererbsenmehl, Backpulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer vermengen.
- 4 Ei (oder Leinsamen-Ei) und Milch hinzufügen und gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- 5 Das Gemüse und die frischen Kräuter unterheben.
- 6 Den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen füllen.
- 7 Mit Sesam oder Kürbiskernen bestreuen.
- 8 20–25 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind und ein Zahnstocher sauber herauskommt.
- 9 Etwas abkühlen lassen und warm oder kalt genießen.

Warum wir es lieben

Diese Muffins sind nahrhaft, aromatisch und wunderbar vielseitig. Sie liefern pflanzliches Eiweiß, wichtige Ballaststoffe und wärmende Gewürze – ideal für einen bewussten Snack, fürs Picknick, als Meal Prep oder leichtes Abendessen.

Mach es zu Deinem

- Mit Spinat oder Mangold statt Zucchini
- Für extra Protein: etwas geriebenen Käse oder Hanfsamen unterheben
- Mit Chili oder Ingwer für eine würzigere Note

NianSoul Tipp

Backe die Muffins gleich in doppelter Menge und friere sie ein. Im Kühlschrank halten sie sich 3–4 Tage und schmecken auch kalt hervorragend.

Passt besonders gut zu

- einem grünen Salat
- einem Joghurt-Kräuter-Dip
- einer wärmenden Suppe
- als Snack für unterwegs

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
ausgleichend



Sauer
belebend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



Getränke & kleine Rituale



Innehalten. Auftanken. Verbinden.

Bewusste Getränke und kleine Rituale
können Dir helfen, im Alltag anzukommen,
Deinen Körper zu nähren und Momente
nur für Dich zu schaffen.
Ein liebevoller Umgang mit Dir selbst –
in jedem Augenblick.



HYDRATION

Trinken nährt
Deinen Körper
und schenkt
Dir Energie.



BEWUSST

Wähle Getränke,
die Dir guttun
und Dich
unterstützen.



MORGENRITUAL

Ein guter Start
am Morgen
legt den Grundstein
für Deinen Tag.



PAUSEN

Kleine Auszeiten
bringen Ruhe,
Klarheit und
neue Kraft.



ABENDRITUAL

Zur Ruhe kommen,
loslassen und
sanft in die
Nacht gleiten.



MIT LIEBE

Für Dich sorgt,
wer Dich kennt
und mit
Liebe wählt.



Hier erwarten Dich

- ♥ wärmende Getränke
- ♥ erfrischende Ideen
- ♥ Rituale für Morgen & Abend
- ♥ kleine Auszeiten
- ♥ bewusster Genuss für jeden Tag



*Kleine Rituale
sind wie liebevolle
Inseln im Alltag.
Sie erinnern Dich daran,
Dir selbst wichtig
zu sein.*





Erfrischendes

Ingwer-Zitronen-Wasser



Belebend, reinigend und wohltuend –
für einen frischen Start und neue Energie.



ZUBEREITUNG
5 Min.



KOCHZEIT
0 Min.



PORTIONEN
1–2

ZUTATEN

- 500 ml stilles oder lauwarmes Wasser
- ½ Zitrone (in Scheiben) oder Saft von ½ Zitrone
- 1–2 cm frischer Ingwer (in Scheiben)
- 1 Prise Kurkuma (optional)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- Ein paar frische Minzblätter (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Zitrone waschen und in Scheiben schneiden oder den Saft auspressen.
- 2 Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Wasser in eine Karaffe geben und Ingwer, Zitrone und optional Kurkuma hinzufügen.
- 4 Alles gut verrühren und 5–10 Minuten ziehen lassen.
- 5 Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen und Minzblätter hinzufügen.
- 6 Warm genießen oder im Kühlschrank kalt stellen und erfrischend gekühlt trinken.

Warum wir
es lieben ♥

Dieses Wasser weckt Dich sanft, unterstützt Deine Verdauung und versorgt Dich mit Vitaminen. Es ist ein kleines Ritual, das Dich erfrischt und Körper und Geist in Balance bringt.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit Gurkenscheiben für extra Frische
- Mit Cayennepfeffer für einen wärmenden Effekt
- Mit Basilikum statt Minze für eine besondere Note

NianSoul Tipp

Bereite eine größere Menge vor und bewahre sie im Kühlschrank auf. Vor dem Trinken einfach sanft erwärmen oder kalt genießen – schmeckt auch als Iced Golden Milk wunderbar.

Passt besonders gut zu ♥

- einer kleinen Meditation am Morgen
- einem gemütlichen Abendritual
- einem guten Buch und einer Kuscheldecke

Geschmacksrichtungen



Süß

wärmend,
beruhigend,
ausgleichend



Sauer

belebend,
anregend



Salzig

ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend



Bitter

reinigend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend



Wärmende

Goldene Milch

Samtig, wärmend und wohltuend –
für mehr Ruhe und Balance in Deinem Alltag.



ZUBEREITUNG
10 Min.



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1-2

ZUTATEN

- 250 ml pflanzliche Milch (z. B. Mandel-, Hafer- oder Kokosmilch)
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise gemahlener Ingwer oder etwas frischer Ingwer
- 1 Prise Kardamom (optional)
- 1 TL Kokosöl oder Ghee
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Milch in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.
- 2 Kurkuma, Zimt, Ingwer, Kardamom und Pfeffer einrühren und gut verrühren.
- 3 Kokosöl oder Ghee hinzufügen und unter Rühren schmelzen lassen.
- 4 Die Milch 5–7 Minuten leicht köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
- 5 Vom Herd nehmen und nach Wunsch mit Ahornsirup oder Dattelsirup süßen.
- 6 In eine Tasse füllen und warm genießen. Tief durchatmen und den Moment spüren.

Warum wir
es lieben

Diese Goldene Milch ist
wie eine sanfte Umarmung
von innen. Sie wärmt,
unterstützt Dein
Immunsystem und schenkt
Dir einen Moment der Ruhe
– ganz für Dich.

Mach es zu Deinem

- Mit Vanille für eine süße Note verfeinern
- Für extra Power: 1 TL Maca- oder Ashwagandha-Pulver hinzufügen
- Mit einem Schuss Mandelmus besonders cremig machen

NianSoul Tipp

Bereite eine größere Menge vor und bewahre sie im Kühlschrank auf. Vor dem Trinken einfach sanft erwärmen oder kalt genießen – schmeckt auch als Iced Golden Milk wunderbar.

Passt besonders gut zu

- einer kleinen Meditation am Morgen
- einem gemütlichen Abendritual
- einem guten Buch und einer Kuschecke

Geschmacksrichtungen



Süß

wärmend,
beruhigend,
ausgleichend



Sauer

belebend,
anregend



Salzig

ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend



Bitter

reinigend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend




ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


PORTIONEN
1-2

Wärmender Ayurvedischer Gewürztee

Würzig, aromatisch und ausgleichend –
für mehr Wärme und Wohlbefinden.



ZUTATEN

- 500 ml Wasser
- 1 kleine Zimtstange
- 3-4 Kardamomkapseln
- 3-4 Nelken
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Ingwerscheiben (frisch)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- 2 Zimt, Kardamom, Nelken, Fenchel, Ingwer und Pfeffer hinzufügen.
- 3 Bei niedriger Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten.
- 4 Vom Herd nehmen und 2-3 Minuten ziehen lassen.
- 5 Durch ein Sieb in eine Tasse gießen.
- 6 Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen und warm genießen.

Warum wir
es lieben

Dieser Gewürztee wärmt von innen, unterstützt die Verdauung und bringt Körper und Geist in Balance. Ein kleines Ritual, das Dich durch den Tag begleitet und Dir einen Moment der Ruhe schenkt – ganz für Dich.

Mach es zu Deinem

- Mit Kurkuma für eine extra goldene Note
- Mit Orangenschale für eine fruchtige Variante
- Mit Tulsi oder Basilikum für einen frischen Touch

NianSoul Tipp

Bereite eine größere Menge zu und bewahre den Tee im Kühlschrank auf. Erwärme Dich zwischendurch – so unterstützt Du Dein Wohlbefinden den ganzen Tag über.

Passt besonders gut zu

- einem ruhigen Morgenritual
- einer kurzen Meditation
- einem gemütlichen Abendritual

Geschmacksrichtungen



Süß

wärmend,
beruhigend,
ausgleichend



Sauer

belebend,
anregend



Salzig

ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend



Bitter

reinigend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend


ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


PORTIONEN
1-2

Wärmender Kardamom- Rosen-Tee

Blumig, aromatisch und wohltuend –
für Herz, Sinne und innere Balance.

ZUTATEN

- 500 ml Wasser
- 2–3 Kardamomkapseln
(leicht angedrückt)
- 1 TL getrocknete Rosenblüten
- 1 kleine Zimtstange
(optional)
- 1 kleine Scheibe frischer Ingwer
- 1 Prise Safran (optional)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
(optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- 2 Kardamom, Zimt und Ingwer hinzufügen
und 5 Minuten sanft köcheln lassen.
- 3 Rosenblüten und Safran einrühren und
weitere 3–5 Minuten ziehen lassen.
- 4 Vom Herd nehmen und 2 Minuten abgedeckt
ruhen lassen.
- 5 Durch ein Sieb in eine Tasse gießen.
- 6 Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen
und warm genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Dieser Tee ist wie eine liebevolle
Umarmung für Herz und Seele.
Er beruhigt, öffnet die Sinne
und schenkt Dir einen Moment
der Geborgenheit –
ganz für Dich.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit Vanille für eine
süß-blumige Note
- Mit Tulsi für mehr
Tiefe und Balance
- Mit etwas Orangenschale
für eine fruchtige Frische

NianSoul Tipp

Trinke diesen Tee achtsam
und in Ruhe. Schließe für
einen Moment die Augen,
atme tief ein und spüre, wie
Wärme, Duft und Liebe
Dich von innen nähren.

Passt besonders gut zu ♥

- einem ruhigen Abend
- einem Journal-Ritual
- einem guten Buch und
einer Decke

Geschmacksrichtungen ♥


Süß
wärmend,
nährend,
ausgleichend


Sauer
belebend,
anregend


Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich


Scharf
wärmend,
aktivierend


Bitter
klärend,
reinigend


Herb
zusammenziehend,
beruhigend


ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


PORTIONEN
1-2

Wärmender Fenchel-Koriander- Kreuzkümmel-Tee

Würzig, verdauungsfördernd und ausgleichend –
für Bauch, Geist und neue Leichtigkeit.

ZUTATEN

- 500 ml Wasser
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 kleine Scheibe frischer Ingwer (optional)
- 1 Prise Kurkuma (optional)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- Ein paar frische Minzblätter (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- 2 Fenchel, Koriander und Kreuzkümmel leicht im Mörser andrücken.
- 3 Samen, Ingwer und optional Kurkuma ins kochende Wasser geben.
- 4 Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten sanft köcheln lassen.
- 5 Vom Herd nehmen und 3–5 Minuten ziehen lassen.
- 6 Durch ein Sieb in eine Tasse gießen.
- 7 Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen und mit Minze verfeinern.

Warum wir
es lieben

Dieser Tee unterstützt Deine Verdauung, reduziert Völlegefühl und Blähungen, wirkt beruhigend auf den Bauch und schenkt Dir einen Moment der Leichtigkeit – ganz für Dich.

Mach es zu Deinem

- Mit Zitrone für einen frischen Kick
- Mit einer Prise Chili für eine wärmende Schärfe
- Mit Süßholz für eine extra milde Note

NianSoul Tipp

Trinke diesen Tee besonders nach dem Essen oder wenn Dein Bauch schwer ist. Er hilft Deinem Körper, loszulassen und neue Balance zu finden.

Passt besonders gut zu

- einem ruhigen Abend
- einem sanften Stretching
- einem Journal-Ritual
- einer bewussten Atempause

Geschmacksrichtungen



Süß

wärmend,
beruhigend,
ausgleichend



Sauer

anregend,
belebend,
klärend



Salzig

ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend
anregend



Bitter

reinigend,
ausleitend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend
stärkend


ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


PORTIONEN
1-2

Wärmender Safran-Mandel- Drink

Cremig, blumig und wohltuend –
für innere Ruhe, Wärme und strahlende Energie.

ZUTATEN

- 250 ml pflanzliche Milch (z. B. Mandel- oder Hafermilch)
- 10 Mandeln (über Nacht eingeweicht und geschält)
- 1 Prise Safranfäden
- ½ TL Kardamom (gemahlen)
- ½ TL Zimt
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 TL Ghee oder Kokosöl (optional)
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Mandeln gut abspülen und zusammen mit 50 ml Wasser fein mixen, bis eine cremige Mandelmilch entsteht.
- 2 Restliche Milch in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.
- 3 Safranfäden im warmen Mandelmix kurz ziehen lassen und dann zur Milch geben.
- 4 Kardamom, Zimt und eine Prise schwarzen Pfeffer hinzufügen und gut verrühren.
- 5 Alles 5–7 Minuten sanft erwärmen (nicht kochen), damit sich die Aromen entfalten.
- 6 Nach Wunsch mit Honig oder Ahornsirup süßen und Ghee oder Kokosöl einrühren. Warm genießen und den Moment spüren.

Warum wir
es lieben

Dieser Safran-Mandel-Drink
nährt Körper und Seele.
Er unterstützt einen ruhigen
Geist, schenkt Wärme
von innen und umhüllt Dich
wie eine liebevolle
Umarmung.

Mach es zu Deinem

- Mit Rosenwasser für eine blumige Note
- Mit Vanille oder Muskat für mehr Tiefe
- Mit Ashwagandha für extra Entspannung

NianSoul Tipp

Trinke diesen Drink am besten
abends oder in ruhigen
Momenten, wenn Du zur Ruhe
kommen möchtest. Er hilft Dir,
loszulassen und neue Energie für
den nächsten Tag zu sammeln.

Passt besonders gut zu

- einem Abendritual
- einem guten Buch
- einer Meditation
- einer kuscheligen Decke und Kerzenschein

Geschmacksrichtungen


Süß
wärmend,
beruhigend,
ausgleichend


Sauer
belebend,
anregend


Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich


Scharf
wärmend,
aktivierend


Bitter
reinigend,
klärend


Herb
zusammenziehend,
beruhigend,
stärkend



Wärmender

Zimt-Kardamom-Kakao



Schokoladig, wärmend und wohltuend –
für Herz, Seele und gemütliche Auszeiten.



ZUBEREITUNG
10 Min.



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1-2

ZUTATEN

- 500 ml pflanzliche Milch (z. B. Mandel-, Hafer- oder Hafer-Kokosmilch)
- 1 EL rohes Kakaopulver (ungesüßt)
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Kardamom (gemahlen)
- Eine Prise Muskat (optional)
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup (optional)
- Eine Prise schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Milch in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.
- 2 Kakaopulver in etwas warmer Milch glattrühren, dann zur restlichen Milch geben.
- 3 Zimt, Kardamom, Muskat und eine Prise schwarzen Pfeffer hinzufügen und gut verrühren.
- 4 Alles 5–7 Minuten sanft erhitzen (nicht kochen), dabei gelegentlich umrühren.
- 5 Nach Wunsch mit Ahornsirup oder Dattelsirup süßen und noch einmal gut verrühren.
- 6 In eine Tasse füllen, tief durchatmen und genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Dieser Kakao wärmt Dich von innen, schenkt Dir Geborgenheit und unterstützt Dein Nervensystem beim Entspannen. Ein kleiner Moment der Liebe – ganz für Dich.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit Vanille für eine süße Note verfeinern
- Mit einer Prise Chili für eine leicht scharfe Variante
- Mit Ashwagandha-Pulver für extra Entspannung

NianSoul Tipp

Trinke diesen Kakao am besten am Abend, um Deinen Körper und Geist auf Ruhe und Erholung einzustimmen. Er hilft Dir, loszulassen und sanft in einen erholsamen Schlaf zu finden.

Passt besonders gut zu ♥

- einem gemütlichen Abendritual
- einem guten Buch
- einer kuscheligen Decke und Kerzenschein
- einer Meditation oder Atemübung

Geschmacksrichtungen



Süß

wärmend,
beruhigend,
ausgleichend



Sauer

belebend,
anregend



Salzig

ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend



Bitter

reinigend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend


ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


PORTIONEN
1-2

Wärmendes Kurkuma-Ingwer- Elixier

Würzig, belebend und wohltuend –
für Dein Immunsystem, Deine Verdauung
und natürliche Balance.

ZUTATEN

- 500 ml Wasser
- 1-2 cm frischer Ingwer (in Scheiben)
- 1 TL Kurkumapulver oder 2 cm frische Kurkuma (in Scheiben)
- ½ TL Zimt
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- Eine Prise Cayennepfeffer (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- 2 Ingwer und Kurkuma hinzufügen und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen.
- 3 Zimt, schwarzen Pfeffer und optional eine Prise Cayennepfeffer einrühren.
- 4 Vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.
- 5 Zitronensaft und Honig oder Ahornsirup hinzufügen und gut verrühren.
- 6 Durch ein Sieb in eine Tasse gießen.
- 7 Warm genießen und tief durchatmen.

Warum wir
es lieben 

Dieses Elixier ist wie ein wärmender Schutzschild für Körper und Geist. Es stärkt Dein Immunsystem, unterstützt die Verdauung und schenkt Dir neue Energie – ganz natürlich und voller Liebe.

Mach es zu Deinem

- Mit Orangensaft für eine fruchtige Note
- Mit Mandelmilch für eine cremig-samtige Variante
- Mit Ashwagandha für extra Entspannung

NianSoul Tipp

Trinke dieses Elixier am besten morgens auf nüchternen Magen oder wenn Du Dich schlapp fühlst. Es bringt Wärme in Deinen Körper und hilft Dir, klar und kraftvoll in den Tag zu starten.

Passt besonders gut zu

- einem Morgenritual
- einem guten Buch
- einer bewussten Atemübung

Geschmacksrichtungen



Süß

wärmend,
beruhigend,
ausgleichend



Sauer

belebend,
anregend



Salzig

ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend



Bitter

reinigend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend


ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


PORTIONEN
1-2

Wärmendes Warmer Apfel- Zimt-Drink

Fruchtig, aromatisch und wohltuend –
für Geborgenheit, Wärme und innere Ruhe.

ZUTATEN

- 500 ml Apfelsaft
(naturtrüb, ohne Zuckerzusatz)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Zimtstange oder ½ TL Zimt
- 2 Kardamomkapseln (leicht
angedrückt)
- 1 Sternanis (optional)
- 1 Scheibe frischer Ingwer
(optional)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
(optional)
- Eine Prise Muskat (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Apfelsaft in einem kleinen Topf geben.
- 2 Zimtstange, Kardamom, Sternanis und
Ingwer hinzufügen.
- 3 Bei mittlerer Hitze langsam erwärmen.
- 4 8–10 Minuten sanft köcheln lassen,
damit sich die Aromen entfalten.
- 5 Vom Herd nehmen und 2 Minuten
ziehen lassen.
- 6 Zimtstange, Kardamom, Sternanis und
Ingwer entfernen.
- 7 Zitronensaft und nach Wunsch Honig
oder Ahornsirup einrühren.
- 8 In eine Tasse füllen und warm genießen.

Warum wir
es lieben

Dieser Drink umhüllt Dich wie
eine warme Decke. Er bringt
Wärme in Deinen Körper,
beruhigt Deinen Geist und
schenkt Dir einen Moment
der Geborgenheit –
ganz für Dich.

Mach es zu Deinem

- Mit Vanille für eine
süß-würzige Note
- Mit einer Prise Nelke für mehr
Tiefe und Wärme
- Mit Haferdrink für eine
cremig-sanfte Variante

NianSoul Tipp

Trinke diesen Drink bewusst und
langsam. Spüre die Wärme in
Deinen Händen, den Duft in
Deiner Nase und die Ruhe, die
sich in Dir ausbreitet.
So wird es zu einem kleinen
Ritual nur für Dich.

Passt besonders gut zu

- einem Abendritual
- einem gemütlichen Buch
- einer Meditation
- einer kuscheligen Decke
und Kerzenschein

Geschmacksrichtungen



Süß

wärmend,
beruhigend,
ausgleichend



Sauer

belebend,
anregend



Salzig

ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf

wärmend,
aktivierend



Bitter

reinigend,
klärend



Herb

zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG

10 Min.



KOCHZEIT

10 Min.



PORTIONEN

1-2

Wärmender Tulsi-Ingwer- Tee

Kräuterig, wohltuend und ausgleichend –
für innere Ruhe, starke Abwehrkräfte
und neue Energie.



ZUTATEN

- 500 ml Wasser
- 1–2 cm frischer Ingwer (in Scheiben)
- 1 Handvoll frische Tulsi-Blätter (oder 1 TL getrocknete)
- 2–3 Kardamomkapseln (leicht angedrückt)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- Saft von ½ Zitrone (optional)
- Eine Prise Zimt (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- 2 Ingwer, Kardamom und Zimt hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- 3 Tulsi-Blätter hinzufügen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- 4 Vom Herd nehmen und 2 Minuten ruhen lassen.
- 5 Durch ein Sieb in eine Tasse gießen.
- 6 Nach Wunsch Zitronensaft und Honig hinzufügen und gut verrühren.
- 7 Warm genießen und tief durchatmen.

Warum wir
es lieben

Tulsi ist im Ayurveda als
Heilige Pflanze bekannt.
In Kombination mit Ingwer
unterstützt dieser Tee Dein
Immunsystem, beruhigt
Deinen Geist und schenkt Dir
Wärme von innen.

Mach es zu Deinem

- Mit Kurkuma für eine extra entzündungshemmende Wirkung
- Mit Orangenschale für eine fruchtige Note
- Mit einem Schuss Kokosmilch für eine cremige Variante

NianSoul Tipp

Trinke diesen Tee morgens
oder am Nachmittag, wenn Du
neue Energie brauchst oder Dich
erschöpft fühlst. Er hilft Dir,
stressige Gedanken loszulassen
und Dich zu zentrieren.

Passt besonders gut zu

- einem Morgenritual
- einem guten Buch
- einer Meditation
- einer kuscheligen Decke und Kerzenschein

Geschmacksrichtungen



Süß
während,
beruhigend,
ausgleichend



Sauer
belebend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
stärkend


ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


PORTIONEN
1-2

Wärmender Warmer Birnen-Safran-Drink

Fruchtig, fein süß und wohltuend –
für Geborgenheit, innere Wärme und Balance.

ZUTATEN

- 1 reife Birne
- 500 ml Pflanzenmilch
(z. B. Mandel- oder Hafermilch)
- ½ TL Safranfäden
- 2 Kardamomkapseln
(leicht angedrückt)
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Ahornsirup oder
Honig (optional)
- 1 Prise Vanillepulver
(optional)
- Eine Prise Muskat (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Birne schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Pflanzenmilch in einem kleinen Topf geben.
- 3 Birnenstücke, Safran, Kardamom und Zimt hinzufügen.
- 4 Bei mittlerer Hitze erwärmen und 8–10 Minuten sanft köcheln lassen.
- 5 Kardamom entfernen und die Birnenstücke leicht zerdrücken oder kurz pürieren.
- 6 Ahornsirup oder Honig, Vanille und eine Prise Muskat verfeinern.
- 7 In eine Tasse füllen, tief durchatmen und warm genießen.

Warum wir
es lieben

Die süße Birne und der kostbare
Safran umhüllen Dich mit Wärme
und bringen ein Gefühl von Ruhe
und Geborgenheit. Ein kleiner
Moment Luxus im Alltag –
ganz für Dich.

Mach es zu Deinem

- Mit Ingwer für eine extra
wärmende Schärfe
- Mit Orangenschale für eine
fruchtige Note
- Mit Kokosmilch für eine
exotisch-cremige Variante

NianSoul Tipp

Trinke diesen Drink am Abend
oder in einem ruhigen Moment
für Dich. Er hilft Dir, den Tag
sanft loszulassen und Körper
und Geist in Einklang
zu bringen.

Passt besonders gut zu

- einem Abendritual
- einem guten Buch
- einer Meditation
- einer kuscheligen Decke
und Kerzenschein

Geschmacksrichtungen



Süß
wärmend,
beruhigend,
ausgleichend



Sauer
belebend,
anregend



Salzig
ausgleichend,
mineralstoffreich



Scharf
wärmend,
aktivierend



Bitter
reinigend,
klärend



Herb
zusammenziehend,
beruhigend



ZUBEREITUNG
10 Min.



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1-2

Wärmendes Kokos-Kardamom- Milch

Cremig, sanft süß und wohltuend –
für innere Balance und Geborgenheit.

ZUTATEN

- 500 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 1 TL Kardamomkapseln (leicht angedrückt)
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
- ¼ TL Zimt (optional)
- 1 Prise Vanillepulver oder Vanilleextrakt
- Eine Prise Muskat (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Kokosmilch in einen kleinen Topf geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen.
- 2 Kardamomkapseln, Zimt, Vanille und Muskat hinzufügen.
- 3 Alles 8–10 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten.
- 4 Vom Herd nehmen und 2 Minuten ziehen lassen.
- 5 Nach Wunsch mit Ahornsirup oder Dattelsirup süßen.
- 6 Durch ein Sieb in eine Tasse gießen.
- 7 Warm genießen und den Moment spüren.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Kokos-Kardamom-Milch ist wie eine sanfte Umarmung von innen. Sie wärmt, beruhigt Dein Nervensystem und schenkt Dir einen Moment der Geborgenheit – ganz für Dich.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit Kurkumapulver für eine goldene Variante
- Mit Kakao für eine schokoladige Note
- Mit Rosenwasser für eine blumige Leichtigkeit

NianSoul Tipp

Trinke diese Milch am besten abends als Ritual. Sie hilft Dir, loszulassen, zur Ruhe zu kommen und Dich mit Wärme, Liebe und Dankbarkeit zu erfüllen.

Passt besonders gut zu ♥

- einem Abendritual
- einem guten Buch
- einer Meditation
- einer kuscheligen Decke und Kerzenschein

♥ Geschmacksrichtungen ♥



Süß



Sauer



Salzig



Scharf



Bitter



Herb



ZUBEREITUNG
10 Min.



KOCHZEIT
10 Min.



PORTIONEN
1-2

Wärmender Ayurvedischer Chai Tea Latte

Würzig, aromatisch und wohltuend –
für innere Wärme, Fokus und
harmonische Balance.

ZUTATEN

- 250 ml Milch oder Pflanzenmilch (z. B. Hafer-, Mandelmilch)
- 125 ml Wasser
- 1 TL Schwarztee
- 2 Kapseln Kardamom (leicht angedrückt)
- 1 kleine Zimtstange oder ½ TL Zimtpulver
- 2–3 Gewürznelken
- 2 Scheiben frischer Ingwer
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Ahornsirup oder Dattelsirup
- 1 Prise Muskat (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Wasser, Tee, Kardamom, Zimt, Nelken, Ingwer und Pfeffer in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- 2 Bei niedriger Hitze 5–7 Minuten sanft köcheln lassen, damit sich die Aromen entfalten.
- 3 Milch hinzufügen und alles weitere 3–5 Minuten erwärmen (nicht kochen lassen).
- 4 Nach Wunsch mit Ahornsirup oder Dattelsirup süßen und Muskat hinzufügen.
- 5 Durch ein Sieb in Deine Lieblingstasse gießen.
- 6 Einen Moment innehalten, tief einatmen und warm genießen.

Warum wir
es lieben ♥

Chai ist im Ayurveda ein klassisches Gewürzgetränk, das Agni (Dein Verdauungsfeuer) stärkt, den Geist klärt und Körper & Seele wärmt. Ein kleiner Moment der Achtsamkeit – ganz für Dich.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit Vanille für eine süßere Note
- Mit Kurkuma für extra Wärme & Entzündungsbalance
- Mit Kokosmilch für eine cremige, exotische Variante

NianSoul Tipp

Bereite eine größere Menge Gewürz-Chai zu und bewahre ihn im Kühlschrank auf. Am nächsten Tag einfach erwärmen – so hast Du immer eine wohltuende Auszeit bereit.

Passt besonders gut zu ♥

- einem ruhigen Morgen
- einer kleinen Auszeit
- Yoga oder Meditation
- einem guten Buch
- gemütlichen Abenden

Geschmacksrichtungen ♥



Süß
wärmend.



Sauer
belebend.



Salzig
ausgleichend.



Scharf
wärmend.



Bitter
reinigend.



Herb
zusammenziehend.



Basics

aus der

Ayurveda-Küche



Olive / Gewürztöne ♥

UNSER NÄCHSTES PROJEKT

Zurück zu den Wurzeln.
Achtsam kochen. Bewusst genießen.
Im Einklang mit Dir und der Natur.



Die Kraft der Natur
in Deiner Küche –
für mehr Balance,
Energie & Wohlbefinden.



Was Dich erwartet

- ♥ Ayurvedische Gewürzlehre
- ♥ Wirkung & Kombinationen
- ♥ Einfache Rezepte für jeden Tag
- ♥ Saisonale Inspirationen
- ♥ Achtsam kochen & genießen





ZUBEREITUNG
10 Min.



KOCHZEIT
40–60 Min.



ERGIBT
ca. 500 ml

Ayurvedisches

Ghee – selbst gemacht

Reines. Nährendes. Heilsames –
das flüssige Gold der Ayurveda-Küche.

ZUTATEN

- 500 g Bio-Butter (ungesalzen)
- 1 Prise Kurkuma (optional)
- 1 Prise Kreuzkümmel (optional)



ZUBEREITUNG

- 1 Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam schmelzen lassen.
- 2 Wenn die Butter zu köcheln beginnt, die Hitze reduzieren.
- 3 Den weißen Schaum, der an die Oberfläche steigt, abschöpfen.
- 4 Weiterköcheln lassen, bis sich am Boden goldene Flocken absetzen und das Ghee klar und goldgelb ist.
- 5 Den Topf vom Herd nehmen und das Ghee durch ein feines Sieb oder ein Tuch in ein sauberes Glas gießen.
- 6 Abkühlen lassen und verschließen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Warum wir es lieben

Ghee gilt im Ayurveda als Sattva fördernd, stärkt Agni (Dein Verdauungsfeuer) und unterstützt Körper, Geist und Ojas. Ein echtes Superfood für Deinen Alltag.

Mach es zu Deinem

- Mit Kurkuma für eine goldene Heilkraft
- Mit Ayurveda-Gewürzen wie Zimt, Kardamom oder Ingwer aromatisieren
- Perfekt zum Braten, Kochen oder Verfeinern



NianSoul Tipp

Bewahre Dein Ghee in einem sauberen Glas auf. Es hält sich mehrere Monate und entwickelt mit der Zeit ein noch feineres Aroma und eine tiefere Heilkraft.



Passt besonders gut zu

- warmen Frühstück
- Ayurveda-Kichdi
- gedünstetem Gemüse
- Suppen und Currys
- goldener Milch



Geschmacksrichtungen



Mild
buttrig,
nährend,
ausgleichend



Sanft
fein, weich,
beruhigend,
harmonisierend



Würzig
wärmend,
anregend,
verdauungsfördernd



Aromatisch
stärkend,
belebend,
kraftvoll



Kräuterig
klärend,
frisch,
reinigend



Süßlich
besänftigend,
aufbauend,
herzöffnend


ZUBEREITUNG
15 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


ERGIBT
ca. 250 g

Goldene Gewürzpaste mit Kurkuma & Ingwer

Würzig, wärmend und voller Kraft –
für mehr Balance in Deiner Küche und Deinem Alltag.

ZUTATEN

- 2 EL frischer Kurkuma
(oder 2 TL Kurkumapulver)
- 2 EL frischer Ingwer
- 2 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- ¼ TL Kardamom (gemahlen)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise schwarzes Salz
- Saft von ½ Zitrone (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Kurkuma und Ingwer schälen und grob hacken.
- 2 Ghee oder Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
- 3 Kreuzkümmel, Koriandersamen, Pfefferkörner und Kardamom darin 1–2 Minuten anrösten, bis sie duften.
- 4 Kurkuma, Ingwer und Zimt hinzufügen und weitere 2 Minuten anschwitzen.
- 5 Alles abkühlen lassen und in einen Mixer oder mit dem Stabmixer zu einer feinen Paste pürieren.
- 6 Schwarzes Salz und Zitronensaft unterrühren.
- 7 In ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Warum wir
es lieben ♥

Diese goldene Paste ist ein echtes
Ayurveda-Multitalent: Sie stärkt
Agni (Dein Verdauungsfeuer),
fördert Deine Abwehrkräfte und
bringt Wärme & Balance
in viele Gerichte.

Mach es zu Deinem ♥

- Für eine milde Variante weniger Pfeffer verwenden
- Mit Kokosöl für eine vegane Version
- Mit etwas Honig zu einem „Goldenen Elixier“ verrühren

NianSoul Tipp

1 TL der Paste in warmem Wasser
oder Pflanzenmilch auflösen –
Dein täglicher Goldener Drink
am Morgen für einen bewussten,
energetischen Start.

Passt besonders gut zu ♥

- Suppen & Currys
- Ofengemüse
- Reis & Quinoa
- Linsen & Dal
- warmen Milchgetränken
(z. B. Goldene Milch)

Geschmacksrichtungen



Wärmend
bringt Wärme,
stärkt &
belebt



Würzig
regt Agni an,
unterstützt die
Verdauung



Schützend
stärkt die
Abwehrkräfte
natürlich



Ausgleichend
harmonisiert
Körper, Geist
und Sinne



Entgiftend
unterstützt Leber,
Darm & natürliche
Reinigung



Belebend
schenkt Energie,
Klarheit &
Leichtigkeit


ZUBEREITUNG
15 Min.


KOCHZEIT
—


ERGIBT
ca. 250 g

Ayurvedisches Koriander-Minz- Chutney

Frisch, würzig und belebend –
für Verdauung, Balance und Leichtigkeit.

ZUTATEN

- 1 Bund frischer Koriander
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 1 kleine grüne Chili
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Koriandersamen
- 1 Prise schwarzes Salz (oder Himalayasalz)
- 2–3 EL Wasser
- Optional: 1 TL Joghurt für eine cremige Variante

ZUBEREITUNG

- 1 Koriander und Minze gründlich waschen und grob hacken.
- 2 Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Chili entkernen (für mildere Schärfe) und grob hacken.
- 3 Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze trocken anrösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.
- 4 Alle Zutaten in einen Mixer geben.
- 5 Zitronensaft und 2 EL Wasser hinzufügen.
- 6 Alles fein pürieren, dabei nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 7 Abschmecken und in ein sauberes Glas füllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Warum wir
es lieben ♥

Dieses Chutney unterstützt Agni (Dein Verdauungsfeuer), kühlt den Körper und bringt Frische in jede Mahlzeit. Perfekt als Dip, zu Dal, Gemüse, Reis oder auf Brot & Wraps.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Schärfe: etwas mehr Chili oder ein Stück grünen Chili mitkern
- Mit Joghurt cremiger machen
- Mit geröstetem Sesam verfeinern
- Hält sich 5–7 Tage im Kühlschrank

NianSoul Tipp

Ein kleiner Löffel vor dem Essen kann Deine Verdauung aktivieren und Blähungen reduzieren. Auch wunderbar als Topping für Bowls oder als Marinade für Gemüse.

Passt besonders gut zu ♥

- Dal & Kichdi
- Gegrilltem oder gedünstetem Gemüse
- Reisgerichten
- Ofengemüse
- Wraps & Sandwiches

Geschmacksrichtungen


Frisch
belebend,
erfrischend,
klärend


Grün
kühlend,
reinigend,
ausgleichend


Würzig
anregend,
verdauungsfördernd
stoffwechselaktivierend


Sauer
anregend,
appetitregend
erfrischend


Kräuterig
entgiftend,
bitterstoffreich
reinigend


Leicht
ausgleichend
harmonisierend
wohltuend


ZUBEREITUNG
15 Min.


KOCHZEIT
20 Min.


ERGIBT
ca. 300 g

Dattel-Tamarinden Chutney

Süß, säuerlich und würzig –
für die perfekte Balance in Deinen Gerichten.

ZUTATEN

- 100 g entsteinte Datteln
- 100 g Tamarinden (Fruchtfleisch)
- 100 ml Wasser
- 1 EL Kokosblütenzucker oder brauner Zucker
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 Prise Chili (nach Geschmack)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 Prise schwarzes Salz (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Datteln und Tamarinde mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen.
- 2 Koriander, Kreuzkümmel und Fenchel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.
- 3 Die eingeweichten Datteln und Tamarinde mit dem Einweichwasser in einen Mixer geben.
- 4 Geröstete Gewürze, Ingwer, Zucker, Chili und Salz hinzufügen und zu einer glatten Masse pürieren.
- 5 Ghee oder Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen und die Paste 5–7 Minuten unter Rühren köcheln lassen.
- 6 Abschmecken und bei Bedarf mit schwarzem Salz und Chili verfeinern.
- 7 In ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Warum wir
es lieben

Dieses Chutney harmonisiert Vata und Pitta, regt das Verdauungsfeuer an und bringt die perfekte Balance aus Süße, Säure und Würze in Deine Mahlzeiten. Ideal zu Currys, Dal, Reisgerichten, Wraps oder als Dip.

Mach es zu Deinem

- Mit geröstetem Sesam für noch mehr Aroma
- Etwas Zimt für eine warme süßliche Note
- Mehr Chili für eine würzig-scharfe Variante

NianSoul Tipp

Bereite eine größere Menge zu – das Chutney hält sich im Kühlschrank bis zu 2 Wochen und wird mit der Zeit noch aromatischer.

Passt besonders gut zu

- Linsen- und Dalgerichten
- Gemüse-Currys
- Reis und Quinoa
- Sandwiches und Wraps
- Gebackenem Gemüse

Geschmacksrichtungen



Süß
nährend,
beruhigend,
aufbauend



Sauer
anregend,
erfrischend,
verdauungsfördernd



Salzig
ausgleichend
mineralstoffreich
erdend



Scharf
wärmend,
aktivierend,
stoffwechselanregend



Bitter
reinigend,
klärend,
entgiftend



Herb
strukturiierend,
zusammenziehend
stabilisierend

Geröstete Ayurveda- Gewürzmischung


ZUBEREITUNG
15 Min.


KOCHZEIT
10 Min.


ERGIBT
ca. 80 g

Aromatisch, ausgleichend und voller Kraft –
für Deine tägliche Ayurveda-Küche.
Unterstützt Agni, Verdauung und Wohlbefinden.

ZUTATEN

- 2 EL Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL Senfkörner (gelb)
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Kardamomkapseln
(leicht angedrückt)
- ½ TL Zimtpulver oder
1 kleines Stück Zimtstange
- ¼ TL Kurkumapulver
- 1 Prise schwarzer Pfefferkörner
- 1 Prise Asafoetida (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Alle ganzen Gewürze in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten.
- 2 Unter ständigem Rühren rösten, bis ein herrlicher Duft entsteht und die Samen leicht springen.
- 3 Achtung: nicht zu dunkel rösten, damit die Gewürze nicht bitter werden.
- 4 Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 5 Zimt, Kurkuma und Pfefferkörner hinzufügen.
- 6 Alles in einem Mörser grob zerstoßen oder in einem Mixer je nach Wunsch fein oder grob mahlen.
- 7 In ein luftdichtes Glas füllen und kühl und dunkel aufbewahren.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Gewürzmischung bringt
Wärme, Geschmack und
Balance in Deine Gerichte.
Sie ist vielseitig einsetzbar,
gut verträglich und unterstützt
Verdauung, Agni und
innere Harmonie.

Mach es zu Deinem ♥

- Für eine milde Variante weniger Pfeffer und scharfe Gewürze
- Mit getrocknetem Ingwerpulver verfeinern
- Etwas Zitronenabrieb für eine frische Note

NianSoul Tipp

Verwende ½–1 TL der Mischung
zum Anbraten von Gemüse,
für Suppen, Dal, Reisgerichte,
Kichdi oder auch in Marinaden
und Dressings.

Passt besonders gut zu ♥

- Kichdi & Dal
- Gemüse-Pfannengerichten
- Currys & Eintöpfen
- Reis, Quinoa & Hirse
- Ghee-Reis & Ofengemüse

Geschmacksrichtungen



Wärmend
fördert Agni,
wärmt &
stärkt



Würzig
regt Verdauung
an & löst
Blockaden



Ausgleichend
beruhigt Vata,
bringt Körper &
Geist ins Gleichgewicht



Aromatisch
unterstützt Sinne,
Appetit &
Wohlbefinden



Belebend
schenkt Energie,
mentale Klarheit
& Fokus


ZUBEREITUNG
10 Min.


KOCHZEIT
–


ERGIBT
ca. 100 g

Hausgemachtes Garam Masala

Wärmend, aromatisch und tief im Geschmack –
deine ayurvedische Allzweck-Gewürzmischung
für mehr Balance in jedem Gericht.

ZUTATEN

- 2 EL Koriandersamen
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Kardamomkapseln (grün)
- 1 TL Nelken
- 1 Zimtstange (ca. 5 cm)
- 1 Msp. Muskatnuss (frisch gerieben)
- 1 TL getrockneter Ingwer (oder frisch, in Scheiben getrocknet)

ZUBEREITUNG

- 1 Alle ganzen Gewürze in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten.
- 2 Unter Rühren rösten, bis sie duften und leicht Farbe annehmen. Achte darauf, dass nichts verbrennt.
- 3 Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 4 Kardamomkapseln öffnen und die Samen verwenden.
- 5 Zimtstange in kleinere Stücke brechen.
- 6 Alle abgekühlten Gewürze in einem Mixer oder mit dem Mörser fein mahlen.
- 7 In ein sauberes Glas füllen und luftdicht aufbewahren. Kühl und dunkel lagern.

Warum wir
es lieben ♥

Garam Masala harmonisiert
Vata und Kapha, regt Agni an
und bringt Tiefe, Wärme und
Aroma in deine Küche.
Ideal für Currys, Dal, Suppen,
Gemüse, Reisgerichte und
vieles mehr.

Mach es zu Deinem ♥

- Für eine milde Variante weniger Pfeffer und Nelken verwenden
- Mit mehr Zimt für eine süßlich-warme Note
- Frisch mahlen für intensives Aroma oder größere Menge zubereiten und auf Vorrat haben

NianSoul Tipp

Bereite dein Garam Masala in kleinen Mengen frisch zu – so bleiben die ätherischen Öle erhalten und entfalten ihre volle Wirkung.

Passt besonders gut zu ♥

- Kitchdi & Dal
- Currys & Eintöpfe
- Ofengemüse
- Reisgerichte
- Suppen & Saucen
- Warmer Milch (z. B. Golden Milk)

Geschmacksrichtungen



Wärmend
stärkt Agni,
bringt Wärme,
belebt



Würzig
regt Verdauung
an, löst
Blockaden



Aromatisch
harmonisiert
Körper & Geist,
fördert Balance



Ausgleichend
beruhigt Vata,
kapha-reduzierend,
erdend



Schützend
stärkt die
Abwehrkräfte
auf natürliche Weise



Belebend
fördert Klarheit,
Energie &
Lebensfreude


 ZUBEREITUNG
 15 Min.


 KOCHZEIT
 45 Min.


 ERGIBT
 ca. 1,5 Liter

Ayurvedische Gemüsebrühe mit Gewürzen

Wärmend, nährend und leicht verdaulich –
für mehr Balance, Energie und Wohlbefinden.

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, leicht angedrückt
- 2 Karotten, in Stücke geschnitten
- 1 Stange Lauch, in Ringe geschnitten
- 1 Stange Sellerie, in Stücke geschnitten
- 1 kleine Pastinake (optional)
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), in Scheiben geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 4–5 schwarze Pfefferkörner
- 4 Kardamomkapseln, leicht geöffnet
- 1 Nelke
- 1 Prise Kurkuma (optional)
- 1,5 Liter Wasser
- 1 TL Steinsalz oder nach Geschmack
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Koriandergrün) zum Verfeinern

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Gemüsezutaten vorbereiten und grob schneiden.
- 2 In einem großen Topf ohne Öl oder Ghee die Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer, Kardamom, Nelke) bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten anrösten, bis sie duften.
- 3 Das vorbereitete Gemüse, Ingwer und das Lorbeerblatt hinzugeben und kurz mitrösten.
- 4 Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.
- 5 Hitze reduzieren und die Brühe 30–40 Minuten sanft köcheln lassen.
- 6 Das Lorbeerblatt entfernen und die Brühe durch ein Sieb abseihen.
- 7 Mit Salz abschmecken und frische Kräuter hinzufügen. Warm genießen oder in Gläsern abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Brühe stärkt Agni (Dein Verdauungsfeuer), nährt Dich sanft und unterstützt Deinen Körper bei der Entgiftung. Ideal als Basis für Suppen, Eintöpfe oder einfach als wärmendes Getränk.

Mach es zu Deinem ♥

- Mit süßem Gemüse wie Kürbis oder Süßkartoffel für mehr Süße
- Schärfer mit frischem Chili oder etwas schwarzem Pfeffer
- Für eine kräftigere Brühe mit etwas Miso oder Tamari verfeinern

NianSoul Tipp ♥

Bereite eine größere Menge zu und friere die Brühe in Portionen ein. So hast Du immer eine nährnde Grundlage für schnelle, warme und wohltuende Gerichte parat.

Passt besonders gut zu ♥

- Ayurvedischen Kitchari
- Gemüsesuppen & Dal
- Warmen Getreidegerichten
- Reis, Quinoa & Hirse
- Als wärmendes Getränk an kalten Tagen

Geschmacksrichtungen



Mild
sanft, nährend,
ausgleichend



Wärmig
regt Agni an,
wärmend &
verdauungsfördernd



Kräftigend
stärkt Ojas,
gibt Energie &
Widerstandskraft



Scharf
befreit, klärend,
fördert
Detox-Prozesse



Schützend
unterstützt das
Immunsystem &
innere Balance



Leicht
leicht verdaulich,
beruhigend &
balancespendend



ZUBEREITUNG

10 Min.



KOCHZEIT

8–10 Min.



ERGIBT

ca. 120 g

Würziges Sesam-Kräuter- Topping

Knusprig, aromatisch und voller Geschmack –
für mehr Tiefe, Textur und Balance
auf jedem Gericht.

ZUTATEN

- 4 EL Sesam (weiß oder geschält), trocken geröstet
- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- 1 EL Kürbiskerne, gehackt
- 1 EL Sonnenblumenkerne, grob gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriandersamen, leicht angestoßen
- 1 Prise Asafoetida (optional)
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Steinsalz oder Himalayasalz
- 2 EL frische Kräuter, fein gehackt (z. B. Koriander, Petersilie, Schnittlauch, Dill oder Basilikum)
- 1 TL Zitronensaft oder Limettensaft (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Sesam in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Herausnehmen.
- 2 Leinsamen, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in derselben Pfanne 2–3 Minuten rösten.
- 3 Kreuzkümmel und Koriandersamen zugeben und 1 Minute mitrösten, bis sie duften.
- 4 Asafoetida und Kurkuma untermischen und 30 Sekunden mitrösten.
- 5 Alles aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.
- 6 Kräuter, Salz und nach Wunsch Zitronensaft hinzufügen und gut vermengen.
- 7 In ein luftdichtes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Warum wir
es lieben ♥

Dieses Topping verleiht Deinen Gerichten Aroma, Crunch und Frische. Es unterstützt Agni, bringt Leichtigkeit und macht einfache Mahlzeiten zu etwas Besonderem. Ideal für Bowls, Suppen, Currys, Salate, Dal oder Gemüse.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Würze: mit Chiliflocken oder geriebenem Ingwer verfeinern
- Für extra Aroma: etwas Ghee oder Kokosöl in der Pfanne verwenden
- Mit Nüssen wie Mandeln oder Cashews ergänzen

NianSoul Tipp 🌿

Streu das Topping erst kurz vor dem Servieren über Deine Speisen. So bleibt es knusprig und die Kräuter behalten ihre frische Farbe und ihr Aroma.

Passt besonders gut zu ♥

- Kitchari
- Gemüsesuppen
- Reis- und Quinoagerichten
- Ofengemüse
- Dal & Linsen
- Currys & Pfannengerichten

Geschmacksrichtungen



Nussig
nährend,
kräftigend,
aufbauend



Würzig
regt Agni an,
fördert die
Verdauung



Frisch
belebend,
klärt, bringt
Leichtigkeit



Ausgleichend
bringt Balance,
harmonisiert Vata,
Pitta & Kapha



Schützend
stärkt Agni,
unterstützt das
Immunsystem



Leicht
verdauulich,
macht Speisen
rund & bekömmlich



ZUBEREITUNG

15 Min.



KOCHZEIT

10 Min.



ERGIBT

ca. 250 g

Ayurvedische Kokos-Gewürzpaste

Cremig, aromatisch und vielseitig –
für mehr Geschmack, Wärme und Balance
in Deinen Gerichten.



ZUTATEN

- 100 g frisches Kokosnussfleisch (oder ungesüßte Kokosraspel)
- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL Senfkörner (schwarz oder gelb)
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 grüne Chilischoten (nach Geschmack)
- 1 TL Kokosöl oder Ghee
- ½ TL Steinsalz
- Saft von ½ Limette (optional)
- Etwas Wasser zum Mixen

ZUBEREITUNG

- 1 Kokosnuss in Stücke schneiden.
- 2 Kokosöl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten, bis sie duften.
- 3 Kreuzkümmel, Koriandersamen, Senfkörner und Fenchelsamen zugeben und 1 Minute mitrösten.
- 4 Kurkuma und grüne Chili dazugeben und weitere 1 Minute rühren.
- 5 Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.
- 6 Alles zusammen mit Kokosstücken, Salz und Limettensaft in einen Mixer geben. Nach Bedarf 1–2 EL Wasser hinzufügen und zu einer cremigen Paste mixen.
- 7 In ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich 5–7 Tage.

Warum wir
es lieben ♥

Diese Paste bringt tropische Wärme, Tiefe und Balance in Deine Küche. Sie harmonisiert Vata und Kapha, unterstützt Agni und verleiht Currys, Suppen, Gemüse und Reisgerichten eine einzigartige ayurvedische Note.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Schärfe: mehr Chili oder ½ TL schwarzer Pfeffer
- Für extra Cremigkeit: etwas Kokosmilch oder Joghurt untermischen
- Für Nuss-Note: 1 EL geröstete Erdnüsse oder Cashews dazugeben
- Ohne Zwiebel: mit Lauch oder Frühlingszwiebel ersetzen

NianSoul Tipp 🌿

Verwende die Kokos-Gewürzpaste als Basis für schnelle Currys, Dal, Suppen oder als Marinade für Gemüse, Tofu oder Hülsenfrüchte. Ein TL genügt, um Deinen Gerichten einen herrlich aromatischen Kick zu geben.

Passt besonders gut zu ♥

- Gemüse-Currys
- Linsen- und Kichererbsengerichten
- Duftreis und Quinoa
- Ofengemüse
- Kokosmilch-Suppen
- Tofu, Tempeh & Paneer

Geschmacksrichtungen ♥



Mild

harmonisiert,
nährend,

Würzig

regt Agni an,
fördert die

Frisch

belebend,
klärt, bringt

Kühlend

Kokos beruhigt,
spendet

Ausgleichend

unterstützt Vata,
Pitta & Kapha

Nährhaft

gibt Energie,
stärkt Körper



ZUBEREITUNG
15 Min.



KOCHZEIT
30–35 Min.



ERGIBT
ca. 500 g

Orientalisches Früchte Chutney

Süß, würzig und aromatisch – perfekt als
Beilage, Dip oder Topping.

Bringt Agni in Balance und verleiht
Deinen Gerichten eine besondere Note.

ZUTATEN

- 200 g Datteln, entsteint und gehackt
- 100 g getrocknete Aprikosen, gewürfelt
- 100 g Rosinen
- 1 Apfel, klein gewürfelt
- 1 EL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Prise Kardamom
- 2 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 1 EL Kokosblütenzucker oder Rohrohrzucker
- 1 Prise Steinsalz
- ½ Tasse Wasser
- 1 EL gerösteter Sesam (optional)

ZUBEREITUNG

- 1 Datteln, Aprikosen, Rosinen und Apfelwürfel in einen Topf geben.
- 2 Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen.
- 3 Bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich sind.
- 4 In der Zwischenzeit Kreuzkümmel, Senfkörner, Fenchel- und Koriandersamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften.
- 5 Gewürze grob zerstoßen und zusammen mit Zimt, Nelken und Kardamom zu den Früchten geben.
- 6 Ingwer, Essig, Zucker und Salz hinzufügen und alles gut verrühren.
- 7 Weitere 10–15 Minuten einköcheln lassen, bis das Chutney eine dickliche Konsistenz hat.
- 8 Abschmecken und nach Wunsch mit geröstetem Sesam verfeinern. Abkühlen lassen.

Warum wir
es lieben ♥

Die süß-würzige Kombination aus Früchten und Gewürzen regt Agni an, unterstützt die Verdauung und verleiht jedem Gericht eine exotische, harmonisierende Note.

Ideal zu Dal, Reis, Currys, Käse oder als Dip zu Fladenbrot und Gemüse.

Mach es zu Deinem ♥

- Für mehr Schärfe: 1 Prise Chili
- Für extra Tiefe: 1 TL Tamarindenpaste oder etwas Granatapfelsaft
- Für mehr Frische: etwas Abrieb von Bio-Zitrone
- Passt wunderbar auch mit Feigen oder Pflaumen

NianSoul Tipp ♥

Das Chutney schmeckt nach ein paar Stunden oder am nächsten Tag noch intensiver – ideal zum Vorbereiten. In ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank bis zu 2 Wochen aufbewahren.

Passt besonders gut zu ♥

- Dal & Linsen
- Biryani & Pilaw
- Käsesorten & Antipasti
- Currygerichten
- Gegrilltem Gemüse
- Fladenbrot & Crackern

Geschmacksrichtungen



Süß & würzig
harmonisiert Vata
und Pitta



Regt Agni an
unterstützt die
Verdauung



Aromatisch
wärmend und
ausgleichend



Unterstützt das
Immunsystem
durch Gewürze



Vielseitig
für süße & herzhaft
Gerichte



Bringt Freude
und Abwechslung
auf den Tisch



ZUBEREITUNG

10 Min.



KOCHZEIT

25–30 Min.



ERGIBT

ca. 1 Liter
(4–6 Portionen)

Mung-Dal-Basis für schnelle Gerichte

Leicht, nährend und vielseitig –
deine ayurvedische Basis für Suppen,
Currys, Eintöpfe und Bowls.
Bringt Agni in Balance und schenkt Energie.

ZUTATEN

- 200 g gelbe Mung-Dal (geschält, halbiert)
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Senfkörner
- 1 Prise Asafoetida (optional)
- 1 kleines Stück frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 Prise Kurkuma
- ½ TL Salz (nach Geschmack)
- Ca. 1 Liter Wasser
- Saft von ½ Zitrone (optional)
- Frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Mung-Dal in einem Sieb gut waschen, bis das Wasser klar ist.
- 2 Ghee oder Kokosöl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel, Senfkörner und Asafoetida darin anrösten, bis sie duften.
- 3 Ingwer hinzufügen und 1 Minute sanft mitrösten.
- 4 Mung-Dal und Kurkuma dazugeben und kurz umschwenken.
- 5 Mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren.
- 6 25–30 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Dal weich und cremig ist. Gelegentlich umrühren.
- 7 Mit Salz abschmecken. Für mehr Frische nach Wunsch Zitronensaft und frischen Koriander hinzufügen.
- 8 Nach Belieben mit einem Stabmixer leicht pürieren oder stückig lassen – je nach Gericht.

Warum wir
es lieben ♥

Mung-Dal ist leicht verdaulich,
reich an pflanzlichem Protein
und Mineralstoffen und ideal,
um Agni sanft zu nähren.
Diese Basis lässt sich vielseitig
abwandeln und in wenigen
Minuten in ein vollwertiges,
ayurvedisches Gericht
verwandeln.

Mach es zu Deinem ♥

- Für Cremigkeit: 1 TL Kokosmilch oder etwas Mandelmus einrühren
- Für mehr Wärme: 1 Prise Chili oder frischer schwarzer Pfeffer
- Für extra Nährstoffe: mit Spinat, Grünkohl oder geröstetem Gemüse ergänzen

NianSoul Tipp 🌿

Bereite eine größere Menge zu und bewahre sie im Kühlschrank auf. Sie hält sich 3–4 Tage oder kann portionsweise eingefroren werden – perfekt für schnelle, gesunde Mahlzeiten.

Passt besonders gut zu ♥

- Ayurvedischen Gemüsecurrys
- Kichererbsen- oder Linsengerichten
- Als Basis für Dal-Suppe
- Reis, Quinoa oder Hirse
- Gedünstetem Gemüse

Geschmacksrichtungen



Mild
ausgleichend,
sanft & nährend



Wärzig
regt Agni an,
fördert die
Verdauung



Leicht
bekömmlich,
entlastend &
balancierend



Nährend
stärkt Ojas,
aufbauend &
vitalisierend



Schützend
unterstützt das
Immunsystem &
die Abwehrkräfte



Energiegebend
liefert langanhaltende
Energie ohne
Schwere

Mango Ananas Chutney



ZUBEREITUNG

15 Min.



KOCHZEIT

25–30 Min.



ERGIBT

ca. 500 g
(2–3 Gläser)

Fruchtig, würzig und erfrischend –
perfekt als Beilage, Dip oder Topping.
Bringt Agni in Balance und verleiht
Deinen Gerichten eine exotische Note.

ZUTATEN

- 200 g reife Mango, geschält und gewürfelt
- 150 g Ananas, frisch oder aus der Dose, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt (optional)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Senfkörner (schwarz oder gelb)
- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Koriandersamen, leicht angedrückt
- 1 Prise Asafoetida (optional)
- 1 Prise Kurkuma
- ½ TL Chili oder Chiliflocken (nach Geschmack)
- 2 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 2 EL Rohrzucker oder Kokosblütenzucker
- ½ TL Steinsalz
- 1 EL Rosinen oder Cranberries (optional)
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- 1 Prise Zimt (optional)
- Etwas Wasser

ZUBEREITUNG

- 1 Senf, Kreuzkümmel, Fenchel und Koriander in einer trockenen Pfanne kurz anrösten, bis sie duften.
- 2 In einem Topf Ghee oder Kokosöl erhitzen.
- 3 Senfkörner zugeben und warten, bis sie beginnen zu springen.
- 4 Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und 2–3 Minuten glasig anbraten.
- 5 Asafoetida, Kurkuma und Chili einrühren und 30 Sekunden mitrösten.
- 6 Mango und Ananas zugeben und gut umrühren.
- 7 Essig oder Zitronensaft, Zucker, Salz und Rosinen hinzugeben und alles gut vermengen.
- 8 Bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eindickt und die Früchte weich sind. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
- 9 Abschmecken und nach Wunsch mit einer Prise Zimt verfeinern. Abkühlen lassen.

Warum wir
es lieben

Die süß-würzige Kombination aus Mango und Ananas kühlt und nährt, unterstützt Agni und harmonisiert Pitta. Ein Hauch Exotik für Currys, Dal, Reisgerichte, Wraps, Käseplatten oder als besonderer Dip.

Mach es zu Deinem

- Für mehr Würze: mehr Chili oder etwas frischer schwarzer Pfeffer
- Für mehr Frische: frische Minze oder Koriander am Ende unterrühren
- Für mehr Textur: 1 EL gehackte Cashews oder Mandeln hinzufügen
- Für eine besondere Note: ein Spritzer Limettensaft

NianSoul Tipp

Lass das Chutney am besten über Nacht durchziehen – so verbinden sich die Aromen noch intensiver. Im Kühlschrank hält es sich in einem sauberen Glas bis zu 2 Wochen.

Passt besonders gut zu

- Dal & Linsen
- Reis- und Quinoagerichten
- Vegetarischen Currygerichten
- Fladenbrot, Naan & Wraps
- Käseplatten & Antipasti
- Gegrilltem Gemüse

Geschmacksrichtungen



Süß & fruchtig
nährend,
erfrischend &
ausgleichend



Würzig
regt Agni an,
fördert die
Verdauung



Aromatisch
wärmend,
harmonisierend &
appetitregend



Kühlend
ideal für Pitta,
bringt Leichtigkeit
& Frische



Schützend
stärkt Agni &
unterstützt das
Immunsystem



Vitalisierend
spendet Energie,
Freude & gute
Laune

Meine Lieblingsrezepte

Meine 5 Favoriten

Diese 5 Rezepte begleiten mich immer wieder – sie sind nährend, einfach und tun Körper, Geist & Seele gut.

Mit Liebe. Für mich.



Kitchari



Mein Wohlfühlgericht für Balance und Leichtigkeit.

Es ist warm, nährend und leicht verdaulich – perfekt für alle Tage.



Unterstützt Verdauung, entgiftet sanft und bringt Körper und Geist in Balance.



Wärmende Gemüsesuppe



Meine Suppe für jede Jahreszeit. Sie wärmt, versorgt mich mit wichtigen Nährstoffen und gibt mir Geborgenheit.



Stärkt das Immunsystem, bringt Wärme ins innere Feuer und schenkt Energie.



Bunter Quinoa-Salat



Frisch, bunt und voller Lebensenergie. Ideal, wenn ich etwas Leichtes, Nährendes und Ausgleichendes brauche.



Reich an pflanzlichem Protein, Ballaststoffen und bringt Leichtigkeit und Vitalität.



Ayurvedisches Gemüse-Curry



Mein aromatisches Seelenfutter. Die Gewürze wärmen, nähren und bringen Agni in Balance – einfach pure Harmonie.



Fördert das Verdauungsfeuer, stärkt Agni und bringt Wärme & Geborgenheit.



Grüner Energie-Smoothie



Mein täglicher Frischekick am Morgen. Er schenkt mir Klarheit, Energie und einen guten Start in den Tag.



Reinigt, vitalisiert und versorgt mich mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.



*Rezepte, die mich nähren. Von innen und außen.
Kleine Rituale, große Wirkung. ♥*

Auf den nächsten Seiten findest Du meine Lieblingsrezepte zum Nachkochen & Genießen.



Meine Lieblingsrezepte

Meine 5 Favoriten



Diese 5 Rezepte begleiten mich immer wieder –
sie sind nährend, einfach und tun Körper, Geist & Seele gut.

Für mich. Von mir. Mit Liebe.



Mein Lieblingsrezept:



Warum tut es mir gut?



Besonders nährend für:



Mein Lieblingsrezept:



Warum tut es mir gut?



Besonders nährend für:



Mein Lieblingsrezept:



Warum tut es mir gut?



Besonders nährend für:



Mein Lieblingsrezept:



Warum tut es mir gut?



Besonders nährend für:



Mein Lieblingsrezept:



Warum tut es mir gut?



Besonders nährend für:



*Rezepte, die mich nähren. Von innen und außen.
Kleine Rituale, große Wirkung. ♥*

Auf den nächsten Seiten findest Du meine Lieblingsrezepte
zum Nachkochen & Genießen.





Das möchte ich ausprobieren

Eine kleine persönliche Rezept-Bucketlist.



Diese Rezepte warten darauf, von mir entdeckt zu werden.

Neue Geschmackserlebnisse. Mehr Vielfalt. Für mich.



Mein Wunschrezept:

Warum ich es ausprobieren möchte:



Mein Wunschrezept:

Warum ich es ausprobieren möchte:



Mein Wunschrezept:

Warum ich es ausprobieren möchte:



Mein Wunschrezept:

Warum ich es ausprobieren möchte:



Mein Wunschrezept:

Warum ich es ausprobieren möchte:

Neugierig bleiben. Ausprobieren. Genießen. 
Jedes neue Rezept ist ein kleines Abenteuer.





Deine Küche



Deine Küche muss keiner Lehre
perfekt folgen.



Sie darf ein Ort sein, an dem Du
ausprobierst, genießt und immer besser
kennlernst, was Dir guttut.



Essen in Balance darf zu
Deinem Leben passen. ♥



Mit Liebe. Für Dich.

