



# NAHANI

## - Rezeptsammlung -



Köstlich und gesund kochen mit funktionellen Lebensmitteln

[www.nahani.net](http://www.nahani.net)





# Goldene Limonade



## Zutaten

2 Golden Delicious Äpfel

1 Bio-Zitrone

1 TL NAHANI Fermentierte Gelbwurz



## Zubereitung

- » Äpfel und Zitrone zu Saft verarbeiten. Mit der fermentierten Gelbwurz mischen.
- » Die Goldene Limonade kann sowohl heiß als auch als kaltes Getränk mit Eis serviert werden.
- » Mit Orangenscheiben und Minzeblättern dekorieren.

Lassen Sie es sich schmecken!



### Sharon Solis

ist Beraterin für Ernährung und Gesundheitsprodukte in der Region von Waterloo (Ontario, Kanada).

Instagram: @matchalava2018



# Kürbis-Bananen-Smoothie



## Zutaten

1 Cup ungesüßte Mandel- oder Kokosnussmilch

1/2 Banane (kann auch gefroren sein)

3 EL NAHANI Protein Kürbiskern

1 EL Rohkakaopulver

1 EL Nussbutter Natur (zum Beispiel Mandel- oder Erdnussbutter)

1 Messerspitze Zimt

### Optional

Etwas Birkenzucker (Xylitol) zum Abschmecken

## Zubereitung

- » Alle Zutaten mischen, mixen und fertig!



### Mary Zakko

ist ein Mitglied des Teams von New Roots Herbal (kanadische Herstellerfirma der NAHANI Produkte). Als vielbeschäftigte berufstätige Mutter sucht sie immer nach Möglichkeiten, um Mahlzeiten auf einfache Art nährstoffreicher zu machen.



### CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>



Flourish Originalrezept: <https://newrootsherbal.com/en/blog/recipes>



## Gelbwurz-Goldmilch

### Zutaten

1 Dose (400 ml) Kokosmilch

400 ml Wasser (mit der Kokosmilchdose abmessen)

2 TL NAHANI Fermentierte Gelbwurz

1 TL NAHANI Fermentierter Ingwer

2 TL Zimt

1/2 TL Kardamon

1/2 TL Muskatnuss

1 TL Vanille-Extrakt

### Optional

2 TL Rohhonig oder Kokosnusszucker

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung

» Alle Zutaten bei geringer bis mittlerer Hitze erwärmen, bis sie gut gemischt sind.



## Ingwer-Mojito

### Zutaten

1 Liter kohlenensäurehaltiges Quellwasser

1-2 Zweige frischer Minze

1-2 Zweige frisches Basilikum

1 TL NAHANI Fermentierter Ingwer

1 Limette

Eiswürfel

### Optional

2 TL Rohrzucker oder Stevia zum Abschmecken

### Zubereitung

» Die Limette in zwei Teile schneiden, eine Hälfte auspressen, die andere in Scheiben schneiden, um sie in das Getränk zu geben. Alle Zutaten mischen.



Flourish Originalrezept: <https://newrootsherbal.com/en/blog/recipes>



# YUM Delux Kale-Chips mit Kürbiskernprotein

Ohne Getreide, Gluten, Milch, Soja, Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier, Früchte von Nachtschattengewächsen, Zitrusfrüchte oder Pflanzengummi; vegan, paleo- und keto-freundlich

## Zutaten

4 Cups junger Grünkohl („Baby-Kale“) oder entstielter Grünkohl, fest angedrückt

1/3 Cup natives Olivenöl Extra

1/3 Cup Wasser

1/3 Cup Nährhefeflocken

1/4 Cup Sonnenblumenkerne oder Sesamsamen

3 EL NAHANI Protein Kürbiskern Pulver

2 EL glutenfreies Tamari oder Kokos-Amino Würzsoße

2 EL Apfelessig (ungefiltert, mit Essigmutter)

1 EL Zitronensaft (optional mit Fruchtfleisch)

1 Knoblauchzehe

### Optional

1/4 rote Paprika, in Stücke geschnitten

1/4 TL Cayennepfeffer

2 EL Hanfsamen

## Zubereitung

- » Den Grünkohl in eine große Schüssel geben. Alle anderen Zutaten außer den Hanfsamen mischen, bis sie cremig sind. Die Soße über das Gemüse geben und mit den Händen gut untermischen.
- » Den so angerichteten Kohl auf das Blech des Dörrgeräts, ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder eine Silikonmatte verteilen. Die Mischung ist breiiger als man sich vorstellt, aber das ist wichtig, damit die Chips am Ende extra lecker, farbenprächtig und schmackhaft werden. Das Ganze mit den zurückgelegten Hanfsamen bestreuen.
- » 24 - 48 Stunden trocknen lassen (bzw. bis die Chips die gewünschte Konsistenz haben). Wenn Sie kein Dörrgerät haben, benutzen Sie den Backofen zum Trocknen (siehe unten). Das Dörren bei geringer Temperatur trägt dazu bei, dass die Chips ihren hohen Nährwert, die Omega-3-Fettsäuren der Hanfsamen und ihre schöne Farbe bewahren.
- » **Therasas Kochtipp:** Die zum Marinieren des Grünkohls verwendete Mischung ist ausgesprochen lecker und kann vielseitig verwendet werden. So zum Beispiel als Dip zu Rohkost, Crackern oder Chips oder als schmackhafte Soße zu Wraps und Sandwiches. Auch für Grünkohl- oder Rucolasalat ist sie ein köstliches Dressing.
- » **Trocknen im Ofen:** Wenn Sie noch kein Dörrgerät haben, können Sie für dieses Rezept auch den Backofen nutzen. Stellen Sie ihn auf die niedrigste Temperaturstufe (bei den meisten Öfen sind das 50 - 65 °C) und lassen Sie die Tür etwas geöffnet, eventuell mithilfe eines Holzlöffels. Das ist zwar nicht die energiesparendste Methode, aber sie ist eine hervorragende Alternative, bis Sie ein Dörrgerät haben. Denn wenn Sie erst einmal wissen, was für wundervolle Dinge man mit so einem Gerät zubereiten kann, werden Sie es ganz bestimmt auf Ihre Wunschliste setzen!



### Theresa Nicassio, PhD, Psychologist

ist Psychologin, Wellnesstherapeutin/Wellnesstrainerin, Rundfunkmoderatorin und Autorin des preisgekrönten Buches *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet* (YUM: Vegetarische Rezepte für eine glutenfreie Diät).

TheresaNicassio.com



### CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>



# Thai-Spiralsalat

## vegetarisch

### Zutaten

2 Gurken

1 rote Paprika

3 Frühlingszwiebel (geschnitten)

### Optional

1 EL Sesamsamen

1 EL Nährhefeflocken

### Dressing

1½ EL Sesamöl

¼ Cup Reissessig

1 EL salzarme Sojasauce

1 TL NAHANI fermentierter Ingwer

1 TL Zwiebelpulver

2 TL Honig

Schwarzer Pfeffer zum Abschmecken

### Optional

1 TL Chilliflocken

### Zubereitung

- » Sesamöl, Reissessig, Sojasauce, Ingwer, Zwiebelpulver, Honig, schwarzer Pfeffer und ggf. Chilliflocken vermischen. Beiseite stellen.
- » Gurken, Karotten und rote Paprika mit dem Spiralschneider zubereiten.
- » Falls die Paprika zu weich für den Spiralschneider ist, kann sie auch gewürfelt werden. Falls das Gemüse zu viel Wasser abgibt, dieses abgießen.
- » Gemüse zusammen mit den Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermengen, dann das Dressing auf die Mischung geben und gut vermischen.
- » Falls Sie Geschmack und Textur abrunden möchten, können Sie auf den Salat Sesamsamen und Nährhefeflocken streuen.

Guten Appetit!



### Angela Wallace

ist vom College of Dietitians of Ontario zugelassene Diätassistentin, Personal Trainer und Expertin für Ernährung in der Familie. Sie hat sich auf die Ernährung und Fitness von Frauen und Kindern spezialisiert und ihr Ziel ist es, Familien zu helfen, gemeinsam gesünder zu werden.  
eatrightfeelright.ca



### CUP

ist in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>



# DIP mit fermentierter Roter Bete

## Zutaten

1 Dose Kichererbsen (abgetropft)

2/3 Cup Wasser

1/2 Zitrone

2/3 Knoblauchzehe

4 EL Balsamessig

2 EL Nährhefeflocken

1 EL NAHANI Fermentierte RoteBete

Meersalz zum Abschmecken

## Zubereitung

» Alle Zutaten im Mixer verrühren und gleich anrichten und servieren!



### Megan Luder, CNP

arbeitet als zugelassene Ernährungspraktikerin (CNP). Mit Begeisterung entwickelt sie kreative Ideen rund um nährstoffreiche Vollwertkost und informiert über deren gesundheitliche Vorteile.



# Proteinbrühe für den Winter

Diese Trinksuppe ist ideal für Besuch oder als gesunde Nahrung und Energielieferant auf die Schnelle!

## Zutaten

2 EL Olivenöl

1 mittelgroße Zwiebel (in Würfel geschnitten)

2 Knoblauchzehen (gehackt)

10 Cups Spinat, klein geschnitten

2 Cups junger Grünkohl („Baby-Kale“) mit Stielen, fein gewürfelt

4 Cups Wasser

4 EL NAHANI Protein Knochenbrühe

Salz und Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

» Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze sautieren, bis sie weich sind, dann den Grünkohl dazugeben und ein paar Minuten weiter sautieren. Die restlichen Zutaten dazugeben, zum Kochen bringen und danach zehn Minuten köcheln lassen.

Lassen Sie es sich schmecken!

Ergibt 4 Portionen.



Flourish Originalrezept: <https://newrootsherbal.com/en/blog/recipes>



### CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>



# Chłodnik

## kalte Rote Bete Suppe mit hartgekochtem Ei

Chłodnik ist eine geeiste Cremesuppe polnischer Herkunft, die in mehreren slawischen Ländern bekannt ist und deren Name Erfrischung bedeutet.

### Zutaten

500 g Rote Bete (gegart)

1/2 Bund Radieschen

1 Salatgurke

400 ml Buttermilch oder Kefir

250 g Joghurt oder saure Sahne

1 Bund Dill

1 EL gehackte Petersilie

1 EL gehackter Schnittlauch

2 EL NAHANI Fermentierte Rote Bete

1/2 Bio Zitrone

Salz und Pfeffer

4 Eier (hartgekocht)

### Optional

2 Tomaten (in Stückchen geschnitten)

2 Knoblauchzehen (gepresst)

### Zubereitung

- » Die geschälte Rote Bete raspeln. Die Radieschen abbrausen und putzen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Mit den Radieschen ebenfalls raspeln.
- » In einer Schüssel die Buttermilch mit dem Joghurt, dem NAHANI Fermentierte Rote Bete – Pulver, Petersilie und Dill glatt rühren. Das vorbereitete Gemüse untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Nach Bedarf ein wenig Wasser ergänzen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
- » Die Suppe abschmecken und auf Schälchen verteilen. Die Eier pellen und vierteln. Auf die Suppe setzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Ergibt 4 Portionen.



### Ariane Hauck, Heilpraktikerin

mit eigener Naturheilpraxis in Vaterstetten (Bayern). Sie wendet unsere fermentierten und Protein-Produkte mit Begeisterung zum Kochen und für Smoothies an.





# BARSZCZ Polnische Rote Bete Suppe

## vegetarische Variante

Der sogenannte Borschtsch-Gürtel zieht sich von Polen über Galizien, Rumänien, die Ukraine, Weißrussland bis hin zu Wolga und Don in Russland. Die polnische Variante BARSZCZ wird mit natursauer vergorener Rote Bete oder Rote-Bete-Saft, Zwiebeln und Karotten angesetzt.

### Zutaten

500 g Rote Bete (gegart, geschält, in kleinen Streifen)

3 große Kartoffeln (geschält, gewürfelt)

700 g Weißkohl (in feinen Streifen)

2 Möhren (in Scheiben)

1 mittelgroße Zwiebel (gewürfelt)

1 Liter Gemüsebrühe

0,5 Liter Rote-Bete-Saft

2 EL Öl (zum Anbraten)

2 Lorbeerblätter

2 Knoblauchzehen (gehackt)

2 EL Petersilie (gehackt)

1 EL Majoran (gehackt)

1 EL Weißweinessig

1 EL Zucker

1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer

1/2 TL frisch gemahlener Koriander

1 TL Salz

2 EL NAHANI Fermentierte Rote Bete

1 Becher Schmand / Sojajoghurt

1 Schale Kresse

### Optional

1 Stück Sellerieknolle (in kleinen Würfeln)

1 Lauchstange (in feinen Streifen)

Zitronensaft zum Abschmecken

### Für die nicht vegetarische Variante

2 EL NAHANI Protein Knochenbrühe



### Zubereitung

- » Das Suppengemüse (außer Rote Bete) in 2 EL Öl anbraten und mit der Gemüsebrühe angießen.
- » Essig, Rote Bete und Knoblauch in den Suppentopf geben. Alle Gewürze zufügen: Salz, Pfeffer, Petersilie, Koriander, Majoran, Lorbeerblätter und Zucker. Alles umrühren und bei kleiner Stufe und ohne Topfdeckel für eine Stunde köcheln lassen.
- » Nach einer Stunde die Lorbeerblätter entfernen, die Suppe abschmecken und NAHANI Fermentierte Rote Bete einrühren. Ist der BARSZCZ zu sehr eingekocht und zu intensiv im Geschmack, kann einfach kochendes Wasser zugegeben werden.
- » In einer Schüssel den Schmand / Sojajoghurt glattrühren, mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.
- » Den BARSZCZ auf Suppenteller verteilen, etwas Schmand / Sojajoghurt daraufgeben und mit Kresse bestreut servieren.

Ergibt 6 Portionen.



### Ariane Hauck, Heilpraktikerin

mit eigener Naturheilpraxis in Vaterstetten (Bayern). Sie wendet unsere fermentierten und Protein-Produkte mit Begeisterung zum Kochen und für Smoothies an.



# Geschmeidiges Chawanmushi

## würziger gedämpfter japanischer Eierstich

### Zutaten für die Eiernischung

2 große Eier (ca. 100 ml)

270 ml Dashi (Japanischer Fischsud aus Instantpulver)

3 gehäufte EL NAHANI Protein Knochenbrühe

1 TL Japanische Sojasoße

1 TL Sake (alkoholisches Getränk aus fermentiertem Reis)

1 TL Mirin (süßer Reiswein)

1/2 TL Salz

### Zutaten für das Chawanmushi

4 Garnelen (entdarnt)

50 g Hühnerschenkel, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten

2 TL Japanische Sojasoße

2 TL Sake

Frühlingszwiebeln, in ca. 2,5 cm breiten Scheiben geschnitten

#### Optional

Frische Korianderblätter

Hauchdünne Zitronenschalenstreifen (Bio)

### Zubereitung

- » Garnelen und Hühnerschenkel in einer Schüssel mit Sojasoße und Sake marinieren und beiseite stellen. Alle Zutaten für die Eiernischung in einer tiefen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Die Mischung durch ein Metallsieb gießen, um sicherzustellen, dass die Masse glatt ist.
- » Das Hühnerfleisch und die Garnelen auf 4 hitzebeständige Tassen oder kleine Formen verteilen. Die Eiernischung darüber gießen. Nur ¾ voll füllen. Mit Pilzen, Frühlingszwiebeln und Garnierungen Ihrer Wahl dekorieren. Falls Sie für die Förmchen Deckel haben, decken Sie sie damit zu oder schließen Sie sie fest mit Aluminiumfolie.
- » **Im Dampfgarer:** Stellen Sie die Tassen in einen Dampfgarer mit kochendem Wasser, schalten Sie dann auf mittel bis niedrig. 15 - 20 Minuten bei geringer Hitze dämpfen. Wenn die Temperatur zu hoch ist, geht die Eierspeise auf und fällt dann zusammen. Den Deckel während des Dämpfens nicht abnehmen. Dämpfen bis die Eierspeise leicht geronnen ist, d. h., bis sie wackelt und die Oberfläche zurückspringt, wenn man sie leicht mit einem Löffel eindrückt.
- » **Dämpfen im Ofen:** Den Backofen auf 165°C vorheizen. Die Förmchen in eine Backform stellen und diese dann in den Ofen. Ausreichend kochendes Wasser in die Backform gießen, so dass die Förmchen bis zur Hälfte ihrer Höhe bedeckt sind. Backen Sie die Eierspeise, bis sie fest, jedoch in der Mitte noch etwas locker ist (ca. 30 Minuten). Nehmen Sie die Backform vorsichtig aus dem Ofen und heben Sie die Förmchen langsam aus dem Wasserbad und stellen Sie sie auf einen Rost. Lassen Sie die Eierspeise vor dem Servieren leicht abkühlen.

Ergibt 4 Portionen.



**Tammy-Lynn McNabb, RHNC**

ist zugelassene ganzheitliche Ernährungsberaterin (RHNC) und Fernsehmoderatorin/Produzentin bei *Health Wellness & Lifestyle TV*. Sie ist der Meinung, dass gesund zu Essen nicht kompliziert sein sollte und niemals zu Lasten des Geschmacks gehen darf.





# Gegrillte Portobello-Pilze und Wildreis mit fermentierter Gelbwurz

Dieses vegetarische Gericht ist ausgesprochen geschmackvoll, reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen und wird abgerundet mit der entzündungshemmenden Wirkung der fermentierten Gelbwurz.

## Zutaten

4 große Portobello-Köpfe, mit ein paar Spritzern Olivenöl, Salz und Pfeffer

1 kleine Zwiebel (gewürfelt)

1¾ Cups Wasser

1 Cup Wildreismischung

1 Cup junger Grünkohl ("Baby-Kale") (kleingeschnitten)

1/2 Cup geröstete Kürbiskerne

2 EL rotes Palmfruchtöl

1 EL NAHANI Fermentierte Gelbwurz

1 EL Ungarisches Paprikapulver

1 TL Meersalz

1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Flourish Originalrezept: <https://newrootsherbal.com/en/blog/recipes>

## Zubereitung

- » Zwiebel ein paar Minuten in dem roten Palmfruchtöl braten. Den Wildreis einrühren und Wasser, Grünkohl, fermentierte Gelbwurz, Paprika, Meersalz und schwarzen Pfeffer dazugeben. Aufkochen lassen, danach köcheln, bis alles gar ist (rund 40 Minuten). Erst kurz vor dem Servieren die gerösteten Kürbiskerne untermischen, dann bleiben sie knusprig.
- » Die Portobello-Pilze mit ein wenig Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Grillen, bis sie leicht angeröstet sind. In Scheiben schneiden und zu dem Wildreis servieren.

Lassen Sie es sich schmecken!

Ergibt 4 Portionen.



### CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>



# Eichelkürbis-Eintopf

An Werktagen liebe ich einfache Mahlzeiten, die möglichst schnell zubereitet werden können. Dabei achte ich darauf, dass ich soviel davon mache, dass genug für mein Mittagessen am nächsten Tag übrig bleibt! Die Vorbereitungszeit für diesen Eintopf beträgt 10 Minuten, die Kochzeit 30 min. (20 davon muß nichts gemacht werden). Es ist der perfekte gesunde Eintopf, besonders, wenn die kälteren Monate vor der Türe stehen!

Um daraus eine noch gesündere Mahlzeit zu machen, habe ich ein paar Vollwertkost-Pulver hinzugefügt: fermentierte Rote Bete und fermentierten Ingwer. Sie können den Eintopf auch in einem Crock-Pot (Schongarer) zubereiten.

## Zutaten

1 Dose passierte Tomaten

1 Dose Cannellini-Bohnen (weiße Kidney-Bohnen), gut abgetropft und abgespült

1 mittelgroße Zwiebel (gewürfelt)

1-2 Knoblauchzehen (fein gewürfelt)

1 kleiner Eichelkürbis (rund 3 Cups), in Würfel geschnitten (Sie müssen ihn nicht schälen, aber wenn Sie es vorziehen, können Sie es tun)

2 Cups Gemüsebrühe

1 Cup Quinoa, ungekocht (dreifarbig)

3 EL Olivenöl

1 EL Ahornsirup

1 EL NAHANI Fermentierter Ingwer

1 EL NAHANI Fermentierte RoteBete

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprika (edelsüß)

1 TL Salz

1 Handvoll Grünkohl / Kale (kleingeschnitten)

Frische Petersilie zum Abschmecken

## Zubereitung

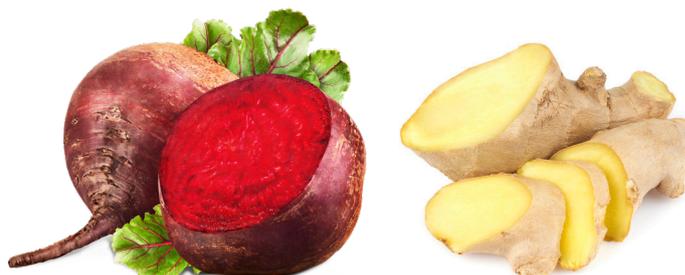
- » Zwiebeln mit 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2 Minuten in einem Topf anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute anbraten. Den Kürbis dazugeben und 3 Minuten kochen. Dann Quinoa hinzufügen, gut umrühren und weitere 3 Minuten kochen. Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Ahornsirup dazugeben und gut umrühren, bevor Sie die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen. Danach erneut umrühren.
- » Mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen (bis der Kürbis weich ist). Dann Grünkohl, Cannellini-Bohnen, Petersilie, fermentierten Ingwer und fermentierte Rote Bete dazugeben. Vor dem Servieren gut umrühren. Guten Appetit!

Ergibt 6 Portionen.



**Kate D. Bunting**

ist eine British-Kanadische Gesund-leben-und-essen-Bloggerin auf „Kate & Zest“, Veganerin, Weltreisende... und ziemlich einflussreich.  
kateandzest.com



### CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>



# Frühstückscookies

Unterwegs zu Frühstücken ist in unserer Familie ziemlich üblich, da wir morgens früh aus dem Haus müssen. Deshalb habe ich mir zur Aufgabe gemacht, ein paar nährstoffreiche und einfache Rezepte zu finden, die sicherstellen, dass wir auch dann gut frühstücken, wenn wir nur wenig Zeit dazu haben. Diese Frühstückscookies sind da genau das Richtige! Ich mache sie zusammen mit einem kleinen Päckchen Erdnussbutter in einen Behälter, den ich dann in meiner Arbeitstasche verstae. So kann ich sie in aller Ruhe während meiner Arbeitspausen essen.

Diese Cookies sind nicht nur schnell gemacht, sondern können auch glutenfrei zubereitet und nach persönlichen Vorlieben variiert werden. So benutze ich manchmal Mandelmus und gebe ein paar Apfelscheiben oben drauf. Probieren Sie mal!

## Zutaten

3 reife Bananen, püriert

1½ Cups Haferflocken

½ Cup gemahlene Kokosnuss oder Mandeln

3 EL Ahornsirup

1 EL Kokosfett, zerlassen

1 TL NAHANI Fermentierte Maca

1 TL NAHANI Fermentierter Ingwer

## Zum Garnieren

Erdnussbutter, Kakaopulver



## Zubereitung

- » Den Backofen auf 175 °C vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.
- » Alle Zutaten außer der Erdnussbutter und dem Kakaopulver in einer Schüssel mischen. Mit den Händen zehn mittelgroße Küchlein formen (nicht zu platt drücken) und auf das Backblech legen. 15-18 Minuten backen, bis sie an der Oberseite eine goldbraune Farbe annehmen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- » Sobald Sie abgekühlt sind, mit Erdnussbutter dekorieren (Sie können auch Schokoladenaufstrich oder Marmelade benutzen) und ein wenig Kakao darüber streuen. Sie können die Cookies 4-5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Ergibt 10 Cookies.



**Kate D. Bunting**

ist eine British-Kanadische Gesund-leben-und-essen-Bloggerin auf „Kate & Zest“, Veganerin, Weltreisende... und ziemlich einfallreich.

[kateandzest.com](http://kateandzest.com)



### CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>



# Schoko-Nuss-Samen-Riegel

## Zutaten

1½ Cups zuckerfreie Schokochips (Dunkle- oder Vollmilchschokolade)

1 Cup Ihrer bevorzugten Keto-Nuss- oder -Samenbutter

½ Cup zuckerfreier Sirup

¼ Cup NAHANI Protein Kürbiskern

¼ Cup Kokosfett, fest

2¾ Cups Ihrer bevorzugten Keto-Nuss- und Samenmischung. Ich habe folgende Mischung verwendet:

½ Cup gehobelte Mandeln

½ Cup gehackte Haselnüsse

½ Cup ungesüßte Kokosnusssraspel

½ Cup Kürbiskerne

¼ Cup Wallnüsse

¼ Cup Sonnenblumenkerne

¼ Cup Hanfsamen oder geröstete Leinsamen

## Superpulver für zusätzliche gesundheitliche Vorteile

2 EL NAHANI Protein Lupinensamen (optional)

2 EL Kokosnuss MCT-Pulver (Ihr Körper kann mittelkettige Triglyceride als schnelle Energielieferanten nutzen, so dass es unnötig wird, zu diesem Zwecke Fett zu speichern) (optional)



## Zubereitung

- » Eine 20 x 20 cm große Backform mit Backpapier auslegen.
- » In der Mikrowelle oder auf dem Herd Schokochips, Nussbutter, zuckerfreien Sirup und Kokosfett vermischen. Erhitzen, bis alles geschmolzen ist und die Zutaten gut verrühren.
- » Das Protein Kürbiskern-Pulver, Nüsse und Samen dazugeben und gut vermischen. In die Backform geben und gleichmäßig verteilen. Kaltstellen bis die Masse fest ist.
- » Mit Hanfsamen oder gerösteten Leinsamen bestreuen.
- » Im Kühlschrank 7-10 Tage haltbar. Die Riegel können auch eingefroren werden.

Ergibt 16 Riegel.



**Tammy-Lynn McNabb, RHNC**

ist zugelassene ganzheitliche Ernährungsberaterin (RHNC) und Fernsehmoderatorin/Produzentin bei *Health Wellness & Lifestyle TV*. Sie ist der Meinung, dass gesund zu Essen nicht kompliziert sein sollte und niemals zu Lasten des Geschmacks gehen darf.



### CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>



# Zimt-Kürbisprotein-Energiebällchen

Nichts liebe ich mehr als einen gesunden Snack, der gleichzeitig die Lust auf Süßes stillt. Diese Energiebällchen stecken voller Ballaststoffe, gesunder Fette und pflanzlicher Proteine, die alle dazu beitragen, dass Sättigungsgefühl nach dem Essen zu fördern.

Genießen Sie 1-2 davon als süßes mittägliches Extravergnügen. Ich versichere Ihnen, Sie werden nicht enttäuscht sein.

## Zutaten

1 Cup Datteln, entkernt

1/2 Cup Haferflocken

1/4 Cup Kokosnuss-flocken

5 EL NAHANI Kürbiskernprotein

1/2 Cup knusprige Erdnussbutter  
(oder andere Nuss-/Samenbutter)

1 EL Zimt

1/2 Cup dunkle Schokoladenchips (optional)

## Zubereitung

- » Alle Zutaten (außer den Schoko-Chips) mit einer Küchenmaschine gut verrühren.
- » Die Schokoladenchips untermischen.
- » Aus 1-2 EL Teig mit den Händen Bällchen formen.
- » Die Bällchen in einen luftdichten Behälter legen. Im Kühlschrank halten Sie bis zu einer Woche, eingefroren 2-3 Monate.

Lassen Sie es sich schmecken!



### Angela Wallace

ist vom College of Dietitians of Ontario zugelassene Diätassistentin, Personal Trainer und Experte für Ernährung in der Familie. Sie hat sich auf die Ernährung und Fitness von Frauen und Kindern spezialisiert und ihr Ziel ist es, Familien zu helfen, gemeinsam gesünder zu werden.

[eatrightfeelright.ca](http://eatrightfeelright.ca)



### CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>



# Eis am Stiel

## aus Mango- und Kokosnusscreme

### Zutaten

1 Cup Kokosnusscreme

1 Cup pürierte Mango mit einem EL Honig und  
1 EL Zitronensaft (oder anderem Saft Ihrer Wahl)

2 EL Ihres Lieblingsmüslis (für den Boden der Eisformen)

2 TL Honig, Ahornsirup oder Natursirup (nach Wahl)

1 TL NAHANI Fermentierte Gelbwurz

1 TL NAHANI Fermentierter Ingwer

1 Prise Zimt

1 kleine Prise schwarzer Pfeffer (hilft bei der Aktivierung  
der entzündungshemmenden Wirkung der Gelbwurz)

### Zubereitung

- » Alle Zutaten außer der pürierten Mango und dem Müsli mischen, bis eine glatte Masse entsteht.
- » 2 EL Ihres Lieblingsmüslis in jede Eisform geben.
- » Dann abwechselnd die Kokosnusscreme und das Fruchtpüree einfüllen.
- » In das Gefrierfach stellen, bis es fest ist (ca. 3 Stunden).

Lassen Sie es sich schmecken!

Für die Zubereitung eines **tropischen Erfrischungsdrinks** geben Sie abwechselnd Creme und Frucht über Eiswürfel und garnieren mit Müsli!

» **Alternative Geschmacksrichtungen:** Ersetzen Sie einen Teil des Mangopürees durch andere pürierte Früchte, wie z. B. Beeren. Sie schmecken hervorragend und sind zuckerarm und reich an Ballaststoffen!

» **Tipp:** Viele Früchte können in der Saison eingefroren und dann später verwendet werden. Dieses Rezept lässt sich auch gut mit eingefrorenen Früchten zubereiten.

Ergibt 6 Portionen Eis am Stiel.



**Tammy-Lynn McNabb, RHNC**

ist zugelassene ganzheitliche Ernährungsberaterin (RHNC) und Fernsehmoderatorin/Produzentin bei *Health Wellness & Lifestyle TV*. Sie ist der Meinung, dass gesund zu Essen nicht kompliziert sein sollte und niemals zu Lasten des Geschmacks gehen darf.



#### CUP

in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm<sup>3</sup>

# Weitere Superfoods, Green Foods bei NAHANI



240 Kapseln



266 g



ORAC-Wert ~ 5.000 pro 10 g  
305 g



*Spirulina platensis*  
100 Tabletten



*Chlorella vulgaris*  
60,300 Kapseln

## Notizen



Stand: 11/2020

### Nahrungsergänzungsmittel

✉ [nahani.team@nahani.net](mailto:nahani.team@nahani.net)

☎ 0034 - 943 34 50 43

🌐 [www.nahani.net](http://www.nahani.net)

☎ Lokale Festnetznummern: Deutschland: 030 223 899 80; Italien: 069 480 55 50; Österreich: 072 088 37 93; Schweiz: 043 508 46 80; für die restlichen Länder: Spanien: +34 943 34 50 44

Dieser Newsletter dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzt nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist die Basis für den Erhalt Ihrer Gesundheit und für Ihr gesundes Wohlbefinden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden.