

## Preisliste/Bestellliste

### Alle Zutaten sind biologisch oder regional von steirischen Bauern.

Diese köstlichen Speisen wurden nach dem Kochen in Gläser abgefüllt und eingekocht. Dadurch sind sie einige Monate ungekühlt haltbar!



- |                          |  |        |        |
|--------------------------|--|--------|--------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Linsen-Kokos-Curry (vegan)</b>  | 315 g  | € 7,50 |
|                          | rote Linse, Kartoffel, Süßkartoffel, Karotte, Zwiebel, Kokosmilch, Kokosöl, Zitronensaft, Currypulver, Salz<br>stärkt die Elemente Erde, Wasser, befeuchtet, stärkt Qi, Yin, Blut und Jing, neutral-warm                                 |        |        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Orientalischer Linseneintopf (vegetarisch)</b>  | 310 g  | € 7,50 |
|                          | rote Linse, Tomate, Zwiebel, Tomatenmark, Ghee, rote Dattel, Ingwer, Gewürze, Zitronensaft<br>stärkt die Elemente Feuer, Erde, Wasser, nährt das Yin, nährt Blut und Säfte, wärmend  |        |        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Karfiol-Kartoffel-Suppe (vegan)</b>   | 290 ml | € 5,50 |
|                          | Karfiol, Kartoffel, <b>Sellerie</b> , <b>Mandelmus</b> , Zitronensaft, <b>Tamari</b> , Gewürze<br>stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, Wasser, stärkt das Qi, nährt das Yin, neutral-erfrischend                                      |        |        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Kürbis-Süßkartoffel-Curry (vegan)</b>   | 290 g  | € 5,50 |
|                          | Hokkaido, Süßkartoffel, Zwiebel, Gojibeere, Currypulver, Kokosöl, <b>Mandelmus</b> , Zitronensaft, Gewürze<br>stärkt das Element Erde, stärkt Qi, Yin und Blut, eliminiert Hitze, leitet Nässe aus, befeuchtet den Darm                  |        |        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Quinoa-Eintopf mit Champignons (vegan)</b>  | 325 g  | € 7,50 |
|                          | Quinoa, Süßkartoffel, Karotte, Kohlrabi, Zwiebel, Champignon, Tahin ( <b>Sesammus</b> ), Garam Masala, Öl, Salz<br>stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser, nährt Blut, Yin und Jing, neutral-wärmend                            |        |        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Quinoa mit schwarzen Bohnen (vegetarisch)</b>   | 280 g  | € 7,50 |
|                          | Quinoa, schwarze Bohnen, Frühlingszwiebel, Tomaten, Ghee, Olivenöl, Gewürze<br>stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser, nährt das Yin und das But, neutral-erfrischend<br>schmeckt auch kalt als Salat sehr gut!                 |        |        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Hühnersuppe mit Fleisch und Gemüse</b>  | 290 ml | € 5,50 |
|                          | selbst gemachte Hühnersuppe (enthält <b>Sellerie</b> ), Hühnerfleisch, Kohl, Karotte, Gewürze<br>stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, stärkt Qi, nährt Blut, bewegt Qi und Blut, wärmend  |        |        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Rindsgulasch</b>  | 310 g  | € 8,50 |
|                          | Rindfleisch, Zwiebel, Ghee, Tomatenmark, Gewürze<br>stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, bewegt Qi und Blut, wärmend  |        |        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sauerkrauteintopf mit Linsen und Rindfleisch</b>  | 320 g  | € 9,50 |
|                          | Rindfleisch, Rindsuppe (enthält <b>Sellerie</b> ), Sauerkraut, Zwiebel, rote Linse, Ghee, Tomatenmark, Gewürze<br>stärkt die Elemente Erde, Metall, Wasser, stärkt und bewegt Qi, stärkt Yang, nährt Yin, Blut und Jing, neutral-wärmend |        |        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Gemüse mit Huhn und Mandelmus</b>   | 300 g  | € 8,50 |
|                          | Hühnerbrustfleisch, Karotten, Kohlrabi, Quinoa, rote Paprika, <b>Mandelmus</b> , Gojibeeren, Ghee, Gewürze<br>stärkt die Elemente Erde, Holz und Metall, stärkt Qi und Blut, wärmend   |        |        |

- Kokos-Curry mit Huhn und Gemüse** 300 g € 8,50  
Butternusskürbis, schwarzer Rettich, Lauch, Hühnerbrustfleisch, Quinoa, Kokosmilch, Ghee, Currypaste, Steinsalz  
stärkt die Elemente Erde, Metall, stärkt Qi, Yang und Blut, bewegt Qi, wärmend
- Faschierte Laibchen** 180 g € 8,50  
Rinderfaschiertes, Zwiebel, Ei, Haferflocken, Gewürze  
stärkt die Elemente Erde und Metall, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, wärmend
- Rindfleischsugo** 330 g € 8,50  
Rinderfaschiertes, Tomatensoße, Karotte, Zwiebel, Tomatenmark, Öl, Gewürze  
stärkt die Elemente Holz, Erde, Wasser, stärkt das Yang und das Qi, nährt das Yin und das Blut, wärmend
- Bratapfel** € 3,50  
Apfel, **Mandeln**, Gojibeeren, Butter, Zucker, Apfelsaft, Zitronensaft, Gewürze  
stärkt das Element Erde, nährt das Yin, leicht wärmend

**Ich freue mich über deine Bestellung, die ich gerne telefonisch, über WhatsApp oder per E-Mail entgegennehme.**

**Email: [katja@katjas-naehrreich.at](mailto:katja@katjas-naehrreich.at)**

**Telefon: 0664/4555201**

Nachdem ich geprüft habe, ob alles vorrätig ist, melde ich mich wegen eines Termins für die Lieferung oder Abholung. Gib gerne schon bei der Bestellung deinen Wunschliefertermin und die Lieferadresse inkl. deinem Namen an.

Ab 10 Gläsern kostenfreie Lieferung innerhalb von Graz (das gilt pro Adresse, also auch für eine Sammelbestellung). 5 % Rabatt bei Abholung.

