

## 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 viele Monate ungekühlt haltbar!



Anzahl Gläser

- |           |  |              |                          |
|-----------|--|--------------|--------------------------|
| <b>1</b>  | <b>Linsen-Kokos-Curry (vegan)</b><br>rote Linse, Kartoffel, Süßkartoffel, Karotte, Zwiebel, Kokosmilch, Kokosöl, Zitronensaft, Curry (enthält SENFsaat), Salz<br>stärkt die Elemente Erde, Wasser, befeuchtet, stärkt Qi, Yin, Blut und Jing, neutral-warm                                     | 315 g € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| <b>2</b>  | <b>Orientalischer Linseneintopf (vegetarisch)</b><br>rote Linse, Tomate, Zwiebel, Tomatenmark, Ghee, rote Dattel, Ingwer, Garam Masala, Zitronensaft<br>stärkt die Elemente Feuer, Erde, Wasser, nährt das Yin, nährt Blut und Säfte, wärmend  | 310 g € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| <b>3</b>  | <b>Kraftgulasch mit Kartoffeln</b><br>Rindfleisch, Kartoffeln, Zwiebel, selbstgemachte Rinderknochenkraftbrühe (enthält SELLERIE), Ghee, Tomatenmark, Gewürze<br>stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, bewegt Qi und Blut, wärmend                           | 310 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| <b>4</b>  | <b>Sauerkrauteintopf mit Linsen und Rindfleisch</b><br>Rindfleisch, Rindsuppe (enthält SELLERIE), 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        | 320 g € 9,50 | <input type="checkbox"/> |
| <b>5</b>  | <b>Gemüse mit Huhn und Mandelmus</b><br>Hühnerfleisch, Karotten, Kohlrabi, Quinoa, rote Paprika, MANDELMus, Gojibeeren, Ghee, Gewürze<br>stärkt die Elemente Erde, Holz und Metall, stärkt Qi und Blut, wärmend  | 300 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| <b>6</b>  | <b>Quinoa-Eintopf mit Champignons (vegan)</b><br>Quinoa, Süßkartoffel, Karotte, Kohlrabi, Zwiebel, Champignon, Tahin (SESAMmus), Garam Masala, Öl, Salz<br>stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser, nährt Blut, Yin und Jing, neutral-wärmend  | 300 g € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| <b>7</b>  | <b>Kokos-Curry mit Huhn und Gemüse</b><br>Karotten, Kohlrabi, Stangen SELLERIE, Hühnerfleisch, Quinoa, Kokosmilch, Ghee, Curry (enthält SENFsaat), Steinsalz<br>stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, stärkt Qi, Yang und Blut, bewegt Qi, neutral   | 300 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| <b>8</b>  | <b>Quinoa mit schwarzen Bohnen (vegan)</b><br>Quinoa, schwarze Bohnen, Frühlingszwiebel, Tomaten, weiße Bohnen, 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!                 | 390 g € 9,50 | <input type="checkbox"/> |
| <b>9</b>  | <b>Gemüsiges Chili con carne (mild)</b><br>Rinderfaschiertes, Tomate, Kidneybohne, Kichererbse, Karotte, Stangen SELLERIE, rote Paprika, Zwiebel, Ghee, Zitronensaft, Gewürze<br>stärkt sehr gut Qi, nährt Blut und Yin, wärmend   | 330 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| <b>10</b> | <b>Paprikahuhn mit Kichererbsen</b><br>Hühnerfleisch, Paprika, Kichererbsen, Ghee, MANDELMus, SESAMmus, Gewürze, Zitronensaft<br>stärkt die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser, stärkt Qi, nährt das Yin und das Blut, befeuchtet den Darm, transformiert Schleim, neutral-erfrischend | 280 g € 8,50 | <input type="checkbox"/> |

mehr  
Inhalt

- 
- |   |        |        |                          |
|---|--------|--------|--------------------------|
| <b>11 Bauertopf mit Faschiertem und Kartoffeln</b>  | 300 g  | € 8,50 | <input type="checkbox"/> |
| Rinderfaschiertes, Kartoffel, Karotte, Tomate, selbstgemachte Rinderbrühe (enthält SELLERIE), Zwiebel, Tomatenmark, Gewürze<br>stärkt die Elemente Erde und Metall, stärkt Qi, nährt Blut, wärmend                                      |        |        |                          |
| <b>12 Kürbis-Süßkartoffel-Curry (vegan)</b>   | 290 g  | € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| Kürbis, Süßkartoffel, Zwiebel, Gojibeere, Currypulver, Kokosöl, MANDELMus, Zitronensaft, Curry (enthält SENFsaat), Gewürze<br>stärkt das Element Erde, stärkt Qi, Yin und Blut, eliminiert Hitze, leitet Nässe aus, befeuchtet den Darm |        |        |                          |
| <b>13 Gemüse mit Kichererbsen und Tahin (vegan)</b>   | 290 g  | € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| Kürbis, Süßkartoffel, Kichererbse, Tahin (SESAMmus), MANDELMus, Kokosöl, Agavendicksaft, Gewürze<br>stärkt die Mitte, stärkt Qi und Blut, bewegt Qi, transformiert Nässe, leitet Nässe aus  |        |        |                          |
| <b>14 Kürbissuppe mit Kichererbsen (vegetarisch)</b>  | 290 ml | € 5,50 | <input type="checkbox"/> |
| Kürbis, Kichererbse, Karotte, Zwiebel, SELLERIE, Ghee, Ingwer, Gewürze<br>stärkt das Element Erde, stärkt Qi, Yin und Blut, eliminiert Hitze, leitet Nässe aus, befeuchtet den Darm   |        |        |                          |
| <b>15 Karfiol-Kartoffel-Suppe (vegan)</b>   | 290 ml | € 5,50 | <input type="checkbox"/> |
| Karfiol, Kartoffel, SELLERIE, MANDELMus, Zitronensaft, TAMARI (SOJA), Gewürze<br>stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, Wasser, stärkt das Qi, nährt das Yin   |        |        |                          |
| <b>16 Linseneintopf (vegan)</b>   | 310 g  | € 7,50 | <input type="checkbox"/> |
| Berglinse, Karotte, Kartoffel, Petersilienwurzel, Zwiebel, Bio-Bratöl, Gewürze<br>tonisiert Jing, Blut und Qi; eliminiert Hitze, leitet Nässe aus   |        |        |                          |

Name: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ich wähle Abholung mit 5 % Rabatt. Wunschtermin: \_\_\_\_\_

Ich wähle kostenfreie Lieferung (in Graz) ab 10 Gläsern. Lieferadresse: \_\_\_\_\_

**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)**

**WhatsApp/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.