

## 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>	315 g	€ 7,50	<input type="checkbox"/>
	rote Linse, Kartoffel, Süßkartoffel, Karotte, Zwiebel, Kokosmilch, Kokosöl, Zitronensaft, Curry, Salz stärkt die Elemente Erde, Wasser, befeuchtet, stärkt Qi, Yin, Blut und Jing, neutral-warm			
<b>2</b>	<b>Orientalischer Linseneintopf (vegetarisch)</b>	310 g	€ 7,50	<input type="checkbox"/>
	rote Linse, Tomate, Zwiebel, Tomatenmark, Ghee, rote Dattel, Ingwer, Gewürze, Zitronensaft stärkt die Elemente Feuer, Erde, Wasser, nährt das Yin, nährt Blut und Säfte, wärmend			
<b>3</b>	<b>Kraftgulasch mit Kartoffeln</b>	310 g	€ 8,50	<input type="checkbox"/>
	Rindfleisch, Kartoffeln, Zwiebel, selbstgemachte Rinderknochenkraftbrühe (enthält SELLERIE), Ghee, Tomatenmark, Gewürze stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, stärkt Qi, nährt Blut und Yin, bewegt Qi und Blut, wärmend			
<b>4</b>	<b>Sauerkrauteintopf mit Linsen und Rindfleisch</b>	320 g	€ 9,50	<input type="checkbox"/>
	Rindfleisch, Rindsuppe (enthält SELLERIE), Sauerkraut, Zwiebel, rote Linse, Ghee, Tomatenmark, Gewürze stärkt die Elemente Erde, Metall, Wasser, stärkt und bewegt Qi, stärkt Yang, nährt Yin, Blut und Jing, neutral-wärmend			
<b>5</b>	<b>Gemüse mit Huhn und Mandelmus</b>	300 g	€ 8,50	<input type="checkbox"/>
	Hühnerfleisch, Karotten, Kohlrabi, Quinoa, rote Paprika, MANDELMus, Gojibeeren, Ghee, Gewürze stärkt die Elemente Erde, Holz und Metall, stärkt Qi und Blut, wärmend			
<b>6</b>	<b>Quinoa-Eintopf mit Champignons (vegan)</b>	300 g	€ 7,50	<input type="checkbox"/>
	Quinoa, Süßkartoffel, Karotte, Kohlrabi, Zwiebel, Champignon, Tahin (SESAMmus), Garam Masala, Öl, Salz stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser, nährt Blut, Yin und Jing, neutral-wärmend			
<b>7</b>	<b>Kokos-Curry mit Huhn und Gemüse</b>	300 g	€ 8,50	<input type="checkbox"/>
	Karotten, Kohlrabi, Stangen SELLERIE, Hühnerfleisch, Quinoa, Kokosmilch, Ghee, Curry, Steinsalz stärkt die Elemente Holz, Erde, Metall, stärkt Qi, Yang und Blut, bewegt Qi, neutral			
<b>8</b>	<b>Quinoa mit schwarzen Bohnen (vegetarisch)</b>	290 g	€ 7,50	<input type="checkbox"/>
	Quinoa, schwarze Bohnen, Frühlingszwiebel, Tomaten, Ghee, Olivenöl, Gewürze stärkt die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser, nährt das Yin und das But, neutral-erfrischend schmeckt auch kalt als Salat sehr gut!			
<b>9</b>	<b>Gemüsiges Chili con carne (mild)</b>	330 g	€ 8,50	<input type="checkbox"/>
	Rinderfaschiertes, Tomate, Kidneybohne, Kichererbse, Karotte, Stangen SELLERIE, rote Paprika, Zwiebel, Ghee, Zitronensaft, Gewürze stärkt sehr gut Qi, nährt Blut und Yin, wärmend			
<b>10</b>	<b>Paprikahuhn mit Kichererbsen</b>	280 g	€ 8,50	<input type="checkbox"/>
	Hühnerfleisch, Paprika, Kichererbsen, Ghee, MANDELMus, SESAMmus, Gewürze, Zitronensaft stärkt die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser, stärkt Qi, nährt das Yin und das Blut, befeuchtet den Darm, transformiert Schleim, neutral-erfrischend			
<b>11</b>	<b>Bauerntopf mit Faschiertem und Kartoffeln</b>	300 g	€ 8,50	<input type="checkbox"/>
	Rinderfaschiertes, Kartoffel, Karotte, Tomate, selbstgemachte Rinderbrühe (enthält SELLERIE), Zwiebel, Tomatenmark, Gewürze 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"/> |
| Hokkaido, Süßkartoffel, Zwiebel, Gojibeere, Currypulver, Kokosöl, MANDELMus, Zitronensaft, Gewürze<br>stärkt das Element Erde, stärkt Qi, Yin und Blut, eliminiert Hitze, leitet Nässe aus, befeuchtet den Darm |        |        |                          |
| <b>13 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>14 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>15 Zwetschgenröster</b>  | 290 g  | € 3,50 | <input type="checkbox"/> |
| Zwetschge, Zimt, Vanille, Salz<br>reguliert und bewegt Qi; eliminiert Leere-Hitze durch Yin-Mangel; nährt das Yin   |        |        |                          |

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.