

Warum ich tagelang in der Küche verschwunden bin (+ das überraschende Ergebnis)



Von suppiggen Linseneintöpfen zu knusprigen Genuss-Kreationen – meine kulinarische Entdeckungsreise

Lieber Ayurveda-Freundin,

weißt Du, manchmal beschäftigt mich ein Thema so intensiv, dass ich einfach nicht mehr loslassen kann. So ging es mir in den letzten Wochen mit Hülsenfrüchten.

Meine Beobachtung aus über 20 Jahren Praxis

In meiner täglichen Arbeit sehe ich immer wieder dasselbe Muster: Menschen kommen zu mir mit Müdigkeit, brüchigen Nägeln oder dem Gefühl, einfach nicht richtig "satt" zu werden. Wenn wir dann ihre Ernährung analysieren, zeigt sich fast immer: **Die tägliche Proteinzufuhr ist viel zu gering.**

Und dann kommt meist der Satz: "Ja, aber Linsen und Bohnen mag ich nicht so... diese suppiggen Eintöpfe sind nicht mein Ding."

Kennst Du das auch?

Warum ich für Tage in der Küche verschwunden bin

Genau diese Unsicherheit meiner Klienten hat mich nicht mehr losgelassen. Wie kann ich zeigen, dass Hülsenfrüchte alles andere als langweilig sind? Dass sie zu knusprigen Genuss-Kreationen werden können, die nichts mit den klassischen Dal-Gerichten zu tun haben?

Also habe ich mich für einige Tage in meine Küche zurückgezogen, experimentiert, verworfen, neu kreiert – und dabei **wunderbare Entdeckungen** gemacht:

🌟 **Gemüse-Muffins** – herzhaft, saftig und voller pflanzlicher Kraft

🌟 **Ayurvedische Linsencracker** – knusprig-würzig für den besonderen Genuss

Das Beste daran? Alle Rezepte sind **ohne Ei, ohne Backtriebmittel, glutenfrei** und können problemlos **vegan** zubereitet werden (mehr Rezepte findest Du im Blogartikel).

Was ich dabei über Hülsenfrüchte gelernt habe

Während meiner kulinarischen Forschungsreise bin ich auch tief in die wissenschaftliche Literatur eingetaucht. Wusstest Du zum Beispiel, dass eine einzige Portion Hülsenfrüchte täglich Dein "schlechtes" LDL-Cholesterin um bis zu 8 mg/dL senken kann?

Und aus ayurvedischer Sicht sind sie wahre Kraftpakete, die Deinem Körper nähren, Leichtigkeit erzeugen und im Rahmen von Reinigungskuren helfen, Toxine sanft zu lösen.

Aber – und das ist wichtig – **nicht jede Hülsenfrucht ist für jeden Konstitutionstyp gleich geeignet**. Was für Deine Freundin perfekt ist, kann bei Dir Blähungen verursachen.

Deine nächsten Schritte zu mehr Vitalität

Ich habe all meine Erkenntnisse, Experimente und die neuesten Forschungsergebnisse in einem **ausführlichen Blogartikel** für Dich zusammengefasst:

👉 **"Die vergessenen Kraftpakete: Warum Hülsenfrüchte in jede bewusste Küche gehören"**

Hier erfährst Du:

- Welche Hülsenfrüchte zu **Deinem Dosha-Typ** passen
- **Konkrete Zubereitungstipps** für perfekte Bekömmlichkeit

- Warum Dein Körper täglich Proteine braucht (mit anschaulichen Beispielen)
- Die **neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse** zu Herzgesundheit und Diabetes-Prävention

Lass uns persönlich sprechen

Falls Du nach dem Lesen denkst: "Das klingt interessant, aber wie setze ich das konkret für MICH um?" – dann lade ich Dich herzlich zu einem **kostenlosen Gespräch** ein.

In meiner [telefonischen Sprechzeit](#) können wir besprechen:

- Erste Schritte zu mehr Energie und Vitalität
- Wie Du Hülsenfrüchte in Deinen Alltag integrierst
- Wie Du sie so zubereitest, dass sie Dir richtig guttun

Du möchtest tiefer eintauchen?

Wenn Dich die Welt der ayurvedischen Ernährung fasziniert und Du mehr darüber erfahren möchtest, wie Du Deinen Körper typgerecht nähren kannst, dann schaue gerne bei meinen [Kursen](#) und [Angeboten](#) vorbei.

Von dem kostenfreien Kurs [Einblick in die ayurvedische Ernährung](#) bis zur individuellen Ernährungsberatung – ich begleite Dich gerne auf Deinem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Eine kleine Bitte zum Schluss: Hast Du den Blogartikel gelesen? Dann schreib mir gerne eine kurze Nachricht – welche Erkenntnis war für Dich am wertvollsten? Ich freue mich riesig über Dein Feedback!

Von Herzen,

Gabriele

P.S.: Falls Du jemanden kennst, der sich auch für eine typgerechte, nährende Ernährung interessiert – leite diesen Newsletter gerne weiter. Gemeinsam können wir mehr Menschen dabei helfen, ihre natürliche Vitalität wieder zu entdecken.

Hier hast Du schnellen Zugriff auf :



[Ayurvedische](#)

[Gesundheitsempfehlungen für den](#)

[Herbst /Sharada Ayurveda Jahreszeit](#)



[Individuelle Gong Meditation](#)

- [Informationen zum Dosha-Test](#)
- [Informationen zum Ama-Test](#)

Die Aufzeichnung des letzten Live's „*Ayurveda entdecken*“ zu den Themen **Doshas und Konstitutionstypen, Agni, Ama, Verdauung, geistige Klarheit & emotionale Balance** und **Schlaf** sind jetzt auf [YouTube verfügbar](#) – schaue gerne rein und entdecke mehr!