



# GLOW Rezepte

REZEPTE, DIE DEINE FRUCHTBARKEIT  
ZUM STRAHLEN BRINGEN

Renate M. Kreuzwieser-Bragante  
von Mammaveda



Dieses eBook ist ausschließlich zur persönlichen Nutzung freigegeben und darf nicht weiterverkauft oder weitergegeben werden.

Wenn Du dieses eBook gerade liest, sei bitte so fair und verteile es nicht weiter, um die Arbeit an diesem eBook wertzuschätzen.

### Haftungsausschluss

Es ist nicht Zweck dieses Buches, Dir medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen und ersetzt auch keinen Arzt. Du solltest die Informationen in diesem Buch niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden.

Frage bei gesundheitlichen Beschwerden einen anerkannten Therapeuten oder Arzt. Die Inhalte des Buches werden ohne direkte medizinisch- redaktionelle Begleitung und Kontrolle zur Verfügung gestellt. Nimm niemals Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder Heilkräuter ohne Absprache mit einem Therapeuten oder Arzt ein.

Die Informationen sind mit bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, ich hafte jedoch nicht für gesundheitliche Beschwerden, die infolge dieser Informationen entstehen. Die Leserin ist für ihre Gesundheit auf allen Ebenen in vollem Umfang selbst verantwortlich. Sämtliche Maßnahmen, die die Leserin

aufgrund dieses Buches durchführt, liegen in ihrer eigenen Verantwortung.

Titelfoto: Canva

Rezeptfotos: Canva, Renate Kreuzwieser-Bragante

© COPYRIGHT 2022

ALL RIGHTS RESERVED by Renate Kreuzwieser-Bragante



# GLOW – OJAS – STRAHLEN

Bestimmt fragst du dich jetzt, was die Rezepte mit Strahlen zu tun haben?

Dann führe ich dich kurz in die Welt des Ayurveda ein. Denn dort gibt es den Begriff OJAS, was so viel wie "Strahlen" heißt. OJAS ist außerdem ganz zentral für die Fruchtbarkeit.

Ojas ist der innerste Saft des Körpers, die vitale Lebensenergie und steht für Vitalität, inneres Strahlen, Resilienz, Fruchtbarkeit, das Immunsystem, körperliche & mentale Stärke, Hormonbalance.

Ojas wird laut Ayurveda nur dann gebildet, wenn alle 7 Körpergewebe (Dhatus) genährt sind. Das heißt, zuerst wird das 1. (Rasa Dhatu, das Plasma Gewebe, dann das 2. usw.) genährt & aufgebaut. Das 7. davon ist das Fortpflanzungsgewebe, das zuletzt aufgebaut wird. Daher steht OJAS ("inneres Strahlen") in engem Zusammenhang mit der Fruchtbarkeit.

Eine Möglichkeit, um mehr OJAS zu bilden, ist die Ernährung. Daher findest du in diesem E-Book Rezepte die besonders viele Lebensmittel enthalten, die Ojas aufbauen und damit deine Fruchtbarkeit positiv beeinflussen.



# Frühstück

---

## Haferporridge mit Gewürzen, Birne & Nüssen

### ZUTATEN PRO PERSON:

- 50g Haferflocken
- 250ml Pflanzenmilch (Hafer, Mandel) oder BIO-Kuhmilch
- 1/4 TL Zimt
- 1 Msp. Kardamom
- Prise Muskat
- Prise Steinsalz
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 TL Mandelbutter
- 1 TL geschr. Leinsamen
- 1 Birne
- 1 Handvoll Walnüsse
- bei Bedarf etwas Honig

Mandeln, Rosinen, Kardamom, Milch, Birnen, Walnüsse und Honig fördern die Bildung von OJAS; Leinsamen liefern extra Ballaststoffe & Omega-3

### ZUBEREITUNG:

Rosinen über Nacht einweichen. Haferflocken kurz trocken anrösten. Gewürze hinzufügen und mit der Pflanzenmilch aufgießen. Birne in Stücke schneiden und mit den Rosinen inkl. Einweichwasser ins Porridge geben, rund 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Walnüsse grob hacken und trocken anrösten. Die Nussbutter ins Porridge einrühren und kurz weiterköcheln lassen. Vom Herd nehmen und Leinsamen unterheben. Mit den gerösteten Walnüssen servieren.



# Hauptmahlzeit

---

## Safran-Risotto mit Nussparmesan

### ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

- 200g Risottoreis
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 500-600ml Gemüsebrühe
- 1 Briefchen Safran (nicht zu viel in der SW!)
- Salz, Prise Pfeffer
- 1 EL Ghee
- einige Blätter Petersilie
  
- Nussparmesan:
  - 25g Walnüsse
  - 20g Gomasio (Sesamsalz)
  - 15g Hanfsamen

Safran, Ghee, Reis, Walnüsse & Sesam sowie frische Kräuter fördern die Bildung von OJAS; Hanfsamen & Walnüsse sind tolle Omega-3 Fettquellen

### ZUBEREITUNG:

Reis sehr gründlich waschen. Zwiebel klein schneiden. Safran mit etwas Wasser verrühren.

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel darin einige Minuten glasig andünsten. Dann Reis hinzufügen, kurz weiterdünsten. Mit einem Schuss Gemüsebrühe ablöschen und Safran unterrühren.

Nach und nach Gemüsebrühe dazugeben, immer wieder umrühren und rund 20min bissfest kochen. Zum Schluss Ghee unterrühren.

Alle Zutaten für den Nussparmesan im Mixer fein mahlen.

Risotto mit Nussparmesan und frischer Petersilie servieren.



# Suppe

---

## Ingwer-Kürbiscremesuppe mit MungDal

### ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

- 1 EL Ghee
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Kürbis
- 100g Süßkartoffel
- 2cm frischer Ingwer
- 1 TL Kurkuma (antientzündlich)
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Prise schwarzer Pfeffer
- Steinsalz
- 80g Mungdal (geschälte Mungbohnen)
- 300ml Gemüsebrühe
- 200ml Hafer- oder Mandelmilch
- eine Handvoll Kerne (Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Leinsamen)
- Zitronensaft & Petersilie

Mungdal, Kürbis, Ingwer, Kurkuma, Ghee, Sesam fördern die Bildung von Ojas; das Gericht beruhigt VATA und ist eine optimale Vorbereitung auf die Schwangerschaft

### ZUBEREITUNG:

Mungdal rund 4 Stunden einweichen,, abspülen oder (ohne Einweichen) sehr gründlich waschen. Gemüse schälen, schneiden.

In einem Topf Ghee erhitzen Knoblauch darin andünsten. Dann die Gewürze (außer Salz) hinzufügen, kurz weiterdünsten. Gemüsestücke sowie geriebenen Ingwer & Mungdal dazugeben und mit Gemüsebrühe & etwas Pflanzenmilch aufgießen und rund 20 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mehr Milch hinzufügen. Anschließend pürieren.

In der Zwischenzeit Kerne/Samen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

In Tellern anrichten, mit Zitronensaft beträufeln, mit den gerösteten Kernen & frischer Petersilie servieren.



# Snack

---

## Mandel-Dattel Energiebällchen

### ZUTATEN:

- 200g Medjoul Datteln
- 130g Mandeln
- 70g Cashewkerne
- 3 EL Mandelmus
- 2 EL Chiasamen (Leinsamen)
- ein Schuss Mandel- oder Haferdrink
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Kardamom
- Prise Steinsalz

Optional für noch mehr OJAS:

1 TL Shatavari- oder Ashwagandapulver  
(je nach Konstitution, am besten mit Ayurveda Coach oder Praktiker absprechen)

Datteln, Mandeln, Cashew, Kardamom, Zimt fördern alle Ojas; Lein- oder Chiasamen liefern extra Omega-3 und Ballaststoffe

### ZUBEREITUNG:

Mandeln und Cashewkerne im Mixer zu Mehl mahlen. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und so lange mixen bis eine homogene Masse entsteht. Bei Bedarf etwas mehr Pflanzenmilch verwenden. Aus der Masse Bällchen formen, bei Wunsch in gemahlene Mandeln oder Kokosflocken wälzen und in einer Dose aufbewahren (ca. 10-14 Tage).



# Getränk

---

## OJAS-Milch

### ZUTATEN PRO PERSON:

- 200ml Mandel-, Hafermilch oder Bio-Kuhmilch)
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 Msp. Kardamom
- 1 Prise Muskat oder Safranpulver
- 1 Prise Bourbon-Vanillepulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Honig

Optional: 1 TL Mandelmus oder Ghee (besonders bei hohem VATA)

Gewürze wie Kurkuma, Kardamom, Safran fördern Ojas, ebenso Milch, Honig & Mandeln bzw. Ghee

### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten bis auf den Honig in einem Topf zusammen aufkochen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann erst Honig hinzufügen, sonst verliert er seine positiven Eigenschaften.





Du willst deine Fruchtbarkeit weiter erhöhen,  
zum Strahlen bringen und gesund schwanger  
werden?

Dann buche dir jetzt dein kostenloses,  
unverbindliches Erstgespräch!

<https://mammaveda.eu/contact/>

**Mag. Renate Kreuzwieser-Bragante**

Holistic Health & Ayurvedic Nutrition Coach

(Fertility) Yoga Teacher

[info@mammaveda.eu](mailto:info@mammaveda.eu)

<https://mammaveda.eu>