

An angel with large, translucent green wings with gold outlines stands in a sunlit forest. She wears a green robe and has her hands clasped in prayer. The background is a dense forest with sunlight filtering through the trees.

JENNIFER WEIDMANN

ERZENGE RAPHAEL REZEPTE

Wunder der Engel-Energien

WWW.URVERTRAUEN-
AKAMDEI.DE

ESSEN

Wir nähren unseren Körper auf vielen verschiedenen Ebenen - es geht immer darum, was wir ihm zuführen. Körperlich, geistig und seelisch. In diesem Workbook gehen wir auf das Essen ein.

Und jetzt kommt ein wichtiger Punkt, der erstaunlicherweise unfassbar viele Menschen "fuchsig" macht, obwohl es die Entwicklung ins Goldene Zeitalter ist.

Es ist der Veganismus.... erinnere dich: Tue was du willst, schade niemandem.

Natürlich kann man spirituell sein, wenn man Fleisch isst - aber in den höherschwingenden Lichtebenen ist du kein Fleisch mehr.

Jede Seele entscheidet für sich wie weit sie gehen will in der Inkarnation. Du entscheidest, wie weit du gehen willst.

Und noch eins: Tiere sind Lebewesen, Seelenverwandte, die ihren Entwicklungsweg gehen - Pflanzen sind lebendige, nährende Energie von Gaia, die uns geschenkt werden, damit wir uns nähren können - das ist ein Unterschied. Ein Riesen-Unterschied.

Verbinde dich mit Raphael und du kannst noch so viel mehr darüber erfahren.

Und wenn dich das Thema "fuchsig" macht - dann lass es sein. Du bist frei zu wählen. Komme wieder, wenn du neu wählen möchtest.



Tofu aus roten Linsen

#proteinprofil #schnellgemacht #vielseitig

SERVINGS: 8 STK

PREPPING TIME: 15 MIN

COOLING TIME: 45MIN

COOKING TIME: 5MIN

Zutaten

200g rote Linsen

200ml Wasser

1 EL Hefeflocken

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer



Zubereitung

1. Die roten Linsen in ein hohes Gefäß geben und mit den 200ml Wasser bedecken und 15 Minuten ziehen lassen
2. Dann Salz, Pfeffer und die Hefeflocken dazugeben und mit einem Stabmixer solange pürieren bis du eine cremige Masse erhältst (wenn zu trocken vorsichtig nach und nach Wasser dazugeben, damit du gut weiterpürieren kannst).
3. Dann die Linsen-Masse in einen Topf gehen und bei großer Hitze (Stufe 3) unter ständigem Rühren aufkochen lassen.
4. Am einem gewissen Zeitpunkt wird sich die Masse vom Topfboden lösen und zu einer Art Ball werden (nicht wundern, trotz ständigem Rühren kann es gut sein, dass sich ein bisschen Rote-Linsen-Masse am Topfboden absetzt)
5. Wenn die Masse die "Ball"-Konsistenz hat, aus dem Topf holen und in eine rechteckige oder quadratische Form füllen. Glattstreichen.
6. Abkühlen lassen und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Fertig ist dein Rote-Linsen-Tofu. Du kannst ihn so verzehren, anbraten, panieren, marinieren. Deiner Tofu-Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt



Seitan Strips

#grundrezept #protein #kohlenhydrate

SERVINGS: CA 600G

PREPPING TIME: 15 MIN

COOKING TIME: 2 MIN

ROASTING TIME: : 10 MIN

Zutaten

200g Weizengluten	1 TL Salz
2 TL Fleischgewürz	1 EL Hefeflocken
1 EL Sojasauce	250ml Gemüsebrühe
1 L vegane Gemüsebrühe	Öl oder Alsan zum Braten
50g Erbsenprotein	
1 TL Smoked Paprika	

Zubereitung

- 1.1 L Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen
2. Währenddessen zunächst alle trockenen Zutaten miteinander vermischen
3. Dann die flüssigen Zutaten dazugeben und in einer Küchenmaschine (Knethacken) oder per Hand ordentlich durchkneten lassen - mindestens 5 Minuten - bis ein schöner fester Klumpen Teig entsteht. Sollte es nach 3 Minuten zu flüssig sein ein bisschen Hafermehl oder Dinkelmehl dazugeben. Sollte er viel zu fest sein, ein bisschen Gemüsebrühe dazugeben.
4. Wenn du einen festen aber immer noch geschmeidigen Teig hast, diesen in Streifen schneiden - Größe je nach belieben. Achte beim Schneiden darauf, dass du deine fertigen Stücke auseinander legst, weil sie sonst wieder zusammen kleben.
5. Sobald die Gemüsebrühe kocht, deine fertig geschnitten Seitan Strips in die Gemüsebrühe geben und solange drin lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen





Seitan Strips

#umami #sättigend #vielseitig

SERVINGS: 12PC

PREPPING TIME: 15 MIN

BAKING TIME: 25 MIN

REST TIME: 3 HR

Fortsetzung

6. Nachdem alle Seitan Strips in der Gemüsebrühe gekocht wurden, die Streifen gut abtropfen lassen und dann mit Öl oder Margarine in einer Pfanne kros anbraten.
7. Gerne dabei noch mal gut mit Salz und/oder Fleischgewürz nach würzen
8. Wenn die Seitan Strips schon knusprig goldbraun aussehen, aus der Pfanne nehmen.
9. Diese Seitan Strips eignen sich gut zum so essen, als Beilage für Salat oder in Bowls, aber auch als Grundlage für viele asiatische oder indische Gerichte in denen sonst Hühnchen verwendet wurde.
10. Sie schmecken auch kalt sehr lecker und können gut am nächsten Tag noch mal in der Pfanne bratend warm gemacht werden - daher lohnt es sich ruhig Seitan Strips auf Vorrat zu machen, um daraus dann für die nächsten 3 Tage verschiedene Gerichte daraus zu zaubern. Ein paar Ideen, was möglich ist, findest du auf den folgenden Seiten





Ingwer-Erdbeer-Shot

#snackattack #treatyourself #power

SERVINGS: 120ML

PREPPING TIME: 15 MIN

COOLING TIME: 60MIN

Zutaten

- 20g frischen Ingwer
- 100ml Wasser
- 50g frische Erdbeeren
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung

1. Den Ingwer schälen, grob würfeln und in einen Messbecher geben.
2. Alle Zutaten dazu geben.
3. Mit einem Stabmixer ordentlich durchmixen und durch ein feines Sieb gießen.
4. Kann in kleine Flaschen gefüllt gut auf ein Turnier mitgenommen werden.



Seelen-Nahrung

#sugarfree #powersnack #energybooster

SERVINGS: 21PC

PREPPING TIME: 15 MIN

COOKING TIME: 0 MIN

Zutaten

100g Haselnusskerne
100g Walnusskerne
100g Cashewkerne
50g Erdnüsse
100g Paranüsse
50g Kürbiskerne

50g Sonnenblumenkerne
50g Mandeln
Optional: 30g Cornflakes
Optional: 10g Erdbeeren,
gefriergetrocknet



Zubereitung

1. Dieses Sportler-Futter ist erdenklich einfach zuzubereiten
2. Du mischst einfach alle Nüsse, die oben angegeben sind in einer großen Schüssel zusammen und fertig ist dein Sportler-Müsli
3. Jetzt fühlst du diese Nussmischung in ein gut verschließbares Glas oder Behälter
4. Habe davon immer ein Glas zuhause und am besten eine gute Portion davon – am besten in einem Plastikbehälter (geht in der Sporttasche nicht so schnell kaputt) – in deiner Sporttasche
5. Sportler-Futter kann dir sehr schnell neue Energie bringen, wenn du merkst, dass du müde und erschöpft wirst. Es liegt nicht schwer im Magen und belastet die Verdauung nicht
6. Du bist frei Nussorten auszutauschen oder wegzulassen – kreierte am Ende dein Sportler-Futter für anhaltende Energie.



Coconut Bars

#proteinpower #snackattack #takewithyou

SERVINGS: 25 PC

PREPPING TIME: 10MIN

COOLING TIME: 20 - 25MIN

Zutaten

150g Kokosraspel

1x VFS Kuvertüre

70g Agavendicksaft

80g Kokosmilchfett

1 Prise Salz

10 Tr. Vanille Extrakt

Zubereitung

1. Dieses Rezept ist erdenklich einfach. Alle Zutaten (außer der Kuvertüre) in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab ordentlich pürieren.
2. Das Kokosfett ist das, was sich oben absetzt, wenn du eine Dose Kokosmilch kaufst. Nach dem Öffnen den Inhalt nicht umrühren, sondern einfach das abgesetzte Kokosfett entnehmen. Wenn es sehr dickflüssige Kokosmilch ist, dann kannst du diese auch komplett verwenden. Wenn du nur sehr flüssige Kokosmilch hast, dann einfach etwas weniger nehmen, anfangen zu pürieren und gegebenenfalls etwas nach gießen, bis du eine gute formbare Masse erhältst.
3. Aus der Masse kleine Barren formen - ich mache sie immer nicht zu groß, aber größentechnisch bist du völlig frei.
4. Dann diese Kokosbarren für 20 Minuten in den Tiefkühler stellen. Währenddessen die VFS Kuvertüre herstellen.
5. Barren aus dem Tiefkühler holen und mit einer Gabel durch die flüssige Kuvertüre ziehen. Abkühlen lassen, wenn es schneller gehen soll in den Kühlschrank stellen
6. Am besten bewahrst du die Kokosbarren im Kühlschrank auf. Sie sind dort ca. eine Woche haltbar, aber meistens schon vorher weggenascht.

