



# YOGA AUF DEM TELLER

## MIND MASSAGE - Audio Blog #06

Heute bei „MIND MASSAGE mit @klangguru“ geht es um Yoga & was so auf den Teller kommt.

Mit „YOGA AUF DEM TELLER“ bringe ich eine andere Perspektive auf dieses große Thema, YOGA. Wenn das Wort YOGA im Gespräch fällt, sieht man bei vielen gleich die durchtrainierten Körper eines Yogis oder Yoginis in hippen engen Hosen und auf Matten & co. ist ein großes Geschäft. Das ist weltweit ein Trend geworden.

Was ist die Wichtigkeit des Yoga bei der Ernährung?

Die Lebensenergie - PRANA.

Wo holen wir diese Lebensenergie her?

Allein nur durch Atmung und Asanas?

Primär nehmen wir diese Energie durch das Essen auf.

Bewusstes Essen.

Pranic Food kann deutlich deinen Alltag leicht spüren lassen, unseren Körper und Gemüt enorm positiv beeinflussen, uns von innen reinigen und unser Yogi-Dasein optimal begleiten.

Heute teile ich mit dir ein Rezept aus meinem Kochbuch: GREEN PRANIC BOWL

Alles an Gemüse waschen.

BROKKOLI in Röschen schnippeln - 3 Minuten blanchieren

im eiskalten Wasser - abschrecken (BOO) das Grün sollte möglichst leuchten

grüne PAPRIKA - würfeln

EISBERGSALAT - reißen

TOMATEN - achteln

GURKEN - schälen, vierteln

Alles in'ner Schale vermengen, zur Seite stell'n

natives OLIVENÖL in den Blender geben, eine handvoll Minze, natürlich gewaschen

liebevoll ZITRONENSAFT pressen - dazu gießen

SCHWARZER PFEFFER mühlen, SALZ à la Saltbae streuseln, drücke auf den Knopf und voila sowas von lecker...vor dem Servieren das Dressing drüber gießen

Grünes Gelingen

BRAUNE CHAMPIGNON in Scheiben sehr fein schneiden und ohne Öl sautieren.

Dieser Schritt ist wichtig, damit die Feuchtigkeit verdampft und das Aroma darf sich wunderbar entfalten. Danach zur Seite stellen.

Gieße ein wenig OLIVENÖL in den Wok bis es warm wird, dann streu die fein geschnittenen FENCHEL in den Wok.

Immer wieder schwenken. Immer wieder schwenken. Immer wieder schwenken.

Adde die Gewürze und schwenke. Jetzt wird der GEKOCHTE REIS ergänzt.

Immer wieder schwenken.

Wenn der Reis und die Fenchelscheiben gleichmäßig verteilt sind,

können die Champignons dazu gegeben werden.

Schwenken. Schwenken.

Warm servieren.

FINDE MEHR INSPO @klangguru, LIKE COMMENT & SAVE  
BLEIB IM VIBE - SUBSCRIBE!

Das Verständnis und das Praktizieren im Alltag.  
Das ist ein Thema, das uns alle betrifft und es ist unumgänglich.  
Wir alle brauchen Energie, täglich.  
Wir alle essen, täglich.  
Wir alle atmen, täglich.  
Das ist eine Tatsache.  
Das ist auch die Praxis.  
So erklärt sich, dass JEDER von uns Yoga macht.

Bleib im Vibe - Subscribe.  
Sei Licht und Liebe.  
Möge die Schwingung mit dir sein.

Dein @klangguru

Titelmusik: „BEEFLESS“  
Künstler: Nadh  
Hip-Hop Beat: „Green Pranic Bowl“ (der rappende Koch Version)  
Alle Inhalte von „MIND MASSAGE mit klangguru“, insbesondere Texte, Musik und Audio Visuelle Medien,  
sind urheberrechtlich geschützt. 2024 © klangguru.de