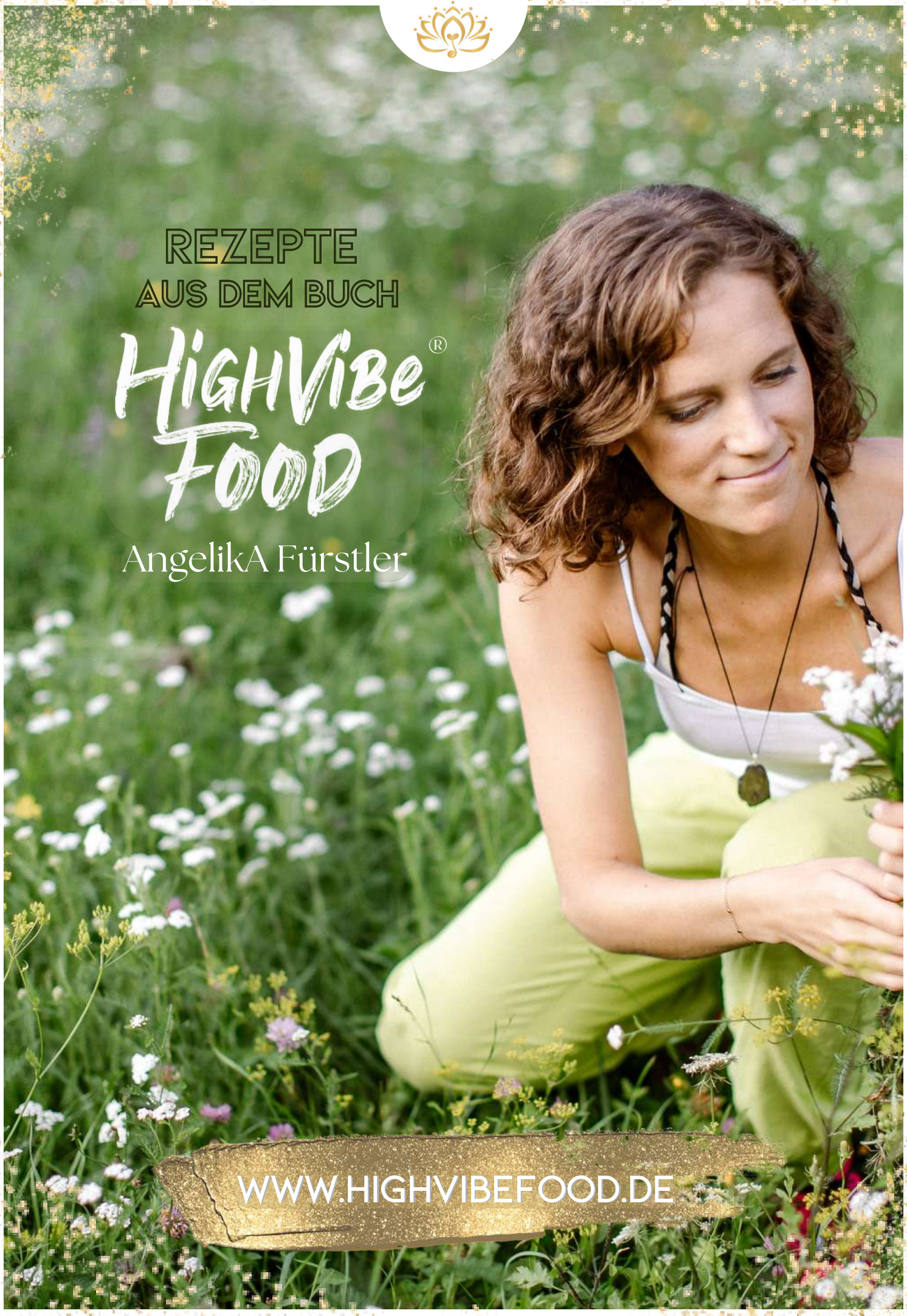

REZEPTE
AUS DEM BUCH
HIGHVIBE®
FOOD
AngelikA Fürstler
WWW.HIGHVIBEFOOD.DE

Copyright © 2011-2023 AngelikA Fürstler, HighVibe® ist eine eingetragene Marke
Bitte beachte: Kein Teil des Inhaltes (Fotos, Namen, Rezepte, Videos, etc.) darf ohne vorherige schriftliche Bestätigung von AngelikA Fürstler weitergegeben oder veröffentlicht oder unter einem 3. Namen verwendet werden.

Inhalt des Onlineangebotes:
Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Die Autorin teilt hierbei ihre eigenen Erfahrungen. Die Autorin ist kein Arzt und gibt keine medizinischen oder gesundheitlichen Empfehlungen. Nichts, was in den Inhalten des Anbieters enthalten ist, ist dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren oder zu behandeln. Der Autor gibt keine medizinischen oder gesundheitlichen Heilversprechen ab. Die Inhalte dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer Ihren behandelnden Arzt.

Dieses Dokument enthält Verknüpfungen zu Websiten Dritter (“externe Links”). Diese Websites unterliegen der Haftung der jeweiligen Betreiber. Der Anbieter hat bei der erstmaligen Verknüpfung der externen Links die fremden Inhalte daraufhin überprüft, ob etwaige Rechtsverstöße bestehen. Zu dem Zeitpunkt waren keine Rechtsverstöße ersichtlich. Der Anbieter hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verknüpften Seiten. Das Setzen von externen Links bedeutet nicht, dass sich der Anbieter die hinter dem Verweis oder Link liegenden Inhalte zu Eigen macht. Eine ständige Kontrolle der externen Links ist für den Anbieter ohne konkrete Hinweise auf Rechtsverstöße nicht zumutbar. Bei Kenntnis von Rechtsverstößen werden jedoch derartige externe Links unverzüglich gelöscht.

Dieses Dokument und/oder dieser Online-Kurs enthält Promo-Codes mit Preisreduktionen für den Leser. Hierbei handelt es sich um Affiliate-/Partner-Codes, für die der Leser einen Spezial-Rabatt bei ausgewählten Partnerfirmen des Autors bekommt und der Autor eine Provision für die erfolgreiche Weiterempfehlung. Diese Provisionen unterstützen die Projekte des Autors und so spart sich nicht nur der Leser etwas mit jedem Kauf, sondern unterstützt auch Projekte für den guten Zweck.

Die auf dieser Website veröffentlichten Inhalte unterliegen dem Urheber- und Leistungsschutzrecht. Jede vom Urheber- und Leistungsschutzrecht nicht zugelassene Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Anbieters oder jeweiligen Rechteinhabers. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Inhalte und Rechte Dritter sind dabei als solche gekennzeichnet. Die unerlaubte Vervielfältigung oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten ist nicht gestattet und strafbar. Lediglich die Herstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt.
Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen. Dieses Dokument enthält Eigenwerbung und Werbung aufgrund von Affiliateverlinkung.

INHALTS-ÜBERSICHT

03 Willkommen :)

04 High Vibe Limo

06 Sprossen-Salat

08 Angi's Sauce Tatar

10 BerryBliss Chiapudding

12 EnerCHI Shot

14 Buch & Bonus

15 Testimonial

17 Ressourcen & Links

19 Notizen

Herzlich Willkommen

WIE SCHÖN, DASS DU DA BIST :)

In den folgenden Seiten gibt´s einige meiner Lieblingsrezepte aus meinem 3. Buch für dich. **"High Vibe Food: Beschwingt & glücklich mit Rezepten voller Lebensenergie und Genuss"**

Ich wünsche dir **köstliche, befreiende, nährende** und **bestärkende Momente** & **wundervolle Erlebnisse** und freue mich auf unsere **gemeinsame Entdeckungsreise** in die Welt der hochschwingenden und beschwingenden Ernährung & Lebensweise. Das Leben ist so ein Geschenk.

Dein volles Potenzial und **neue Level an Lebensenergie** und **-freude** warten. Deine Zeit ist jetzt. Los geht's :)
Was ist jetzt noch alles möglich?

Von ganzem Herzen alles Liebe,

Angelika

High Vibe® Limonade

Ein stylischer Wellness-Drink, ein Boost für dein tägliches Wohlbefinden und ein leckeres, sättigendes Beauty-Getränk für strahlende Gesundheit zugleich – von innen heraus gesund und schön sein. ☺ Einfach und schnell gemacht und dabei unglaublich köstlich & leicht integrierbar in den Alltag!

BIO-ZUTATEN (FÜR ETWA 1 L):

- 1–3 EL Basilikumsamen (2–6 Std. einweichen)
- 1 l Wasser
- je 2–4 getrocknete Ananas- und Mangostücke
- 1–3 Tropfen ätherisches Zitronenöl
- Zutaten deiner Wahl
- 1 cm bereits ausgekratzte Vanilleschote
- einige Pfefferminz- oder Melissenblätter

Tipp:

Im Kühlschrank ist die Limonade 1 Tag, ohne frische Pfefferminz- oder Melissenblätter sogar 2 Tage haltbar. Du kannst die Kräuter vor dem Genuss der Limo frisch dazugeben.

SO EINFACH GEHT´S:

1. Die Basilikumsamen ins Wasser einrühren. Ananas- und Mangostücke klein schneiden, mit den restlichen Zutaten deiner Wahl hinzugeben.
2. Die Limonade 15 Minuten bis 3 Stunden lang (oder sogar länger) bei Zimmertemperatur stehen lassen, nochmals gut umrühren ("Lass die Basilikumsamen tanzen") und die Limo genießen.

VARIANTEN: Diese HighVibe-Limonade kannst du in unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen genießen: mit getrockneten oder frischen Früchten, ohne Früchte und mit Kräutern deiner Wahl. Statt Basilikumsamen kannst du Chiasamen nehmen. Ätherische Grapefruit-, Limetten- oder Zitrusölmischungen passen genauso wie Zimt-, Nelken-, Oreganoöl etc. (mit Zahnstochertechnik, siehe Infokasten High Vibe Food-Buch Seite 158).

Basilikumsamen werden seit Jahrtausenden in der ayurvedischen und der traditionellen chinesischen Medizin als Heilmittel verwendet und sind auch in der asiatischen Küche eine gesunde Zutat für Drinks und Desserts. Sie bringen die Verdauung in Schwung, wirken reinigend, entgiftend, entzündungshemmend, belebend und tun dir einfach gut.

Angi's Sprossensalat

Einfach und schnell gemacht und dabei unglaublich köstlich & leicht integrierbar in den Alltag! Du kannst dieses Rezept nach Belieben anpassen.

BIO-ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

Basis:

- 4-6 Handvoll Sprossen oder Sprossenmix nach Wahl (z.B. AngelikA´s Sprossit-Mix)
- 2 Handvoll Rucola (oder Wildkräuter)
- frisches Gemüse nach Wahl (z.B. Radieschen, Stangensellerie, Fenchel, Paprika, Tomaten ...)
- 1 reife Avocado

Add-On (Wahlweise nach Geschmack)

- Hummus, Tapenade/Lupinade oder Aufstriche nach Wahl
- Aktivierte oder aktivierte & dehydrierte Nüsse/Kerne, rohköstliche Crunchies oder Cracker, weitere Einlagen, wie Oliven, Pilze, Kapern, Trüffel, Mikrogrün nach Wahl

Dressing

- Kokosnussaminos mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft oder
- naturtrübes Olivenöl oder Trüffelöl mit naturtrübem Apfelessig oder Zitrone oder
- "Secret Wild Sauce" (Rezept aus meinem 1. Buch "Sprossen & Mikrogrün: Die Ultimativen Superfoods aus dem eigenen Küchengarten"), "Sacred Wild Sauce" oder Sauce Tatar (High Vibe Food-Buch), Nusssaucen oder andere Saucen nach Wahl
- etwas Pfeffer, Gewürze nach Wahl, Suppenwürze (salzarm) oder Ursalz

SO EINFACH GEHT´S:

Alle Salat-Zutaten beliebig für den Salat aufbereiten (Sprossen ernten, Gemüse schneiden etc.), auf zwei Tellern oder in zwei Schüsseln anrichten, beliebig toppen und mit dem Dressing übergießen, servieren und genießen :)

Deko-Tipp:

Als besonders schöne und trotzdem schnelle Deko kannst du Avocados in Avocado-Rosen verwandeln :)

so einfach...
soooo lecker :)

Angi's Sauce Tatar

Ein schnell zubereiteter Allrounder: passt perfekt zu Pasta, Wraps, Rolls, Salaten ... Und ist dabei unfassbar lecker und urgesund!

BIO-ZUTATEN (FÜR 1 GLAS; ETWA 400ML):

Basis:

- 100 g Cashewkerne (2–4 Std. einweichen)
- 35 g Pinienkerne oder Zedernüsse (optional: 2–4 Std. einweichen) -oder mehr Cashews
- 200 ml Wasser
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft oder ein Schuss naturtrüber Apfelessig

Zutaten deiner Wahl::

- ¼ Stange Staudensellerie
- 1–2 EL rote Zwiebel
- 1–2 TL Kapern (in Olivenöl eingelegt)
- ½–1 Bund frischer Dill
- 1 Prise Kala Namak- oder Bambussalz
- 1½ TL Ahornsirup
- 1–2 TL Senf
- 1 TL Probio-Braunhirsepulver (Rezept Seite 80 im Buch; alternativ siehe Ressourcenliste)

SO EINFACH GEHT'S:

Die Grundzutaten in einem Mixer cremig pürieren. Den Staudensellerie und die Zwiebel fein würfeln. Kapern und Dill fein hacken, in die Sauce einrühren.

EXPRESS-VARIANTE

Noch schneller kannst du diese Sauce zubereiten, indem du statt der eingeweichten Cashew- und Pinienkerne etwa 100 Gramm Cashewmus mit etwa 350 Millilitern Wasser mit den restlichen Grundzutaten zu einer cremigen Konsistenz verrührst. Ggf. füge noch etwas mehr Wasser hinzu, je nach gewünschter Konsistenz.

Deko-Tipp

Mit ein paar Zwiebelringen, Pinienkernen oder Zedernüssen sowie etwas gehacktem Dill oder anderen frischen Kräutern serviert: ein Augenschmaus.

BerryBliss Chiapudding

Eine einfache, kreative Speise für die ganze Familie. Aktivierte Chiasamen, darmfreundliche Probio-Kulturen, frische Beeren und ätherische Öle schenken HighVibes, stärken, sättigen und erfrischen.

BIO-ZUTATEN (FÜR 2–4 PORTIONEN):

Basis:

- 500 ml frische Marzipan-BlissMylk (Rezept Seite 160)
- 2–4 entkernte Medjool-Datteln
- 4–5 EL weiße (oder reguläre) Chiasamen
- 1–2 Msp. Bourbon-Vanillepulver oder ½ –1 cm Vanilleschote (auskratzen)
- 1-2 Tropfen ätherisches Zitronenöl (in bester Qualität siehe hinten)
- ½–1 TL Probio-Kulturen (optional)

Zutaten deiner Wahl

- 250 g frische Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren ...)
- ½–1 Handvoll Mandeln (8–24 Std. einweichen; ohne Haut verwenden)
- 1–3 Prisen frisch abgeschriebene Zitronenschale (oder 1-2 Tropfen ätherisches Zitronenöl)

Deko

- essbare Blütenblätter, Muntere Mandeln (Rezept Seite 28 im High Vibe Food-Buch)

SO EINFACH GEHT'S:

1. Die Datteln in kleine Stücke schneiden. In einer großen Schüssel alle Zutaten (außer den Zutaten deiner Wahl) verrühren. Das Ganze 5 Minuten ruhen lassen, nochmals umrühren: Es sollten keine Chiasamen an der Oberfläche schwimmen.
2. Die Masse 4 bis 6 Stunden (oder über Nacht) mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank ziehen lassen.
3. **Anrichten:** Den fertigen Chia-Pudding in kleine Schüsselchen geben, mit frischen Beeren belegen und mit halbierten Munteren Mandeln dekorieren. Etwas Zitronenschale über den Pudding reiben, das Ganze mit essbaren Blütenblättern nach Wahl dekorieren.

VARIANTEN: Liebst du rosigen Geschmack, so verwendest du statt des Zitronenöls 2 bis 3 getrocknete, essbare Rosenknospen, die du vorab 4 bis 8 Stunden (im Kühlschrank) in die BlissMylk einweichst. Die Blüten nimmst du anschließend aus der Mylk heraus und verwendest die Flüssigkeit zur Zubereitung des Chia-Puddings. Du kannst die Rosenknospen auch direkt in den Chia-Pudding geben und vor dem Essen wieder entfernen. Frische, essbare Rosenblütenblätter sind auch eine tolle hochschwingende, leckere Deko. Mit ätherischem Rosenöl (mit Zahnstochertechnik, siehe Infokasten Seite 158 im Buch) erhältst du ein schnelleres, wunderbar aromatisches Ergebnis.

EnerChi - Shot

... aus frischen Gräsern. Dieser natürliche Energy-Drink ist ein Geschenk der Natur! Er bringt Licht und Leben in jede Zelle deines Körpers, wirkt basisch, entgiftend, „ordnend" und in höchstem Maße energetisierend. Du fühlst dich besser, vitaler, verbundener und glücklicher. Let's get high on EnerCHI! ☺

BIO-ZUTATEN (FÜR 1 SHOT = 30ML):

- 50–80 g frisches Dinkelgras oder frischen Emmer, Gerste, Hafer, Kamut, Roggen, Rotkornweizen, Grasmischung nach Wahl (z. B. Einkorn, Weizen ...; siehe Seite 32 ff. im Buch)

Equipment: Slowjuicer (siehe Ressourcenliste)

SO EINFACH GEHT'S:

Das Gras entsaften, in ein kleines Glas füllen.
Den Grassaft frisch genießen.

Hinweis:

Die Grassaftausbeute ist je nach Sorte, Anbauart, Keimdauer und Entsafter unterschiedlich. Finde selbst heraus, wie viel Gramm Keimsaat du für deine Grassäfte benötigst.

Tipp:

- Den Grassaft solltest du immer auf nüchternen Magen trinken und anschließend mindestens 20 Minuten lang nichts essen und nichts anderes trinken. Er kann sehr intensiv schmecken und wirken.
- Beginne mit kleinen Mengen (10 Millilitern) bzw. verdünne den EnerCHI-Shot zuerst einmal mit etwas Wasser. Als Einstieg empfiehlt sich die „leichtere" Variante EnerCHI-Delight (Rezept Seite 46 f im Buch).

VARIANTEN: Für den Wilden EnerCHI-Shot kannst du selbst angebaute Gräser und wild wachsende Süßgräser wie Raygras aus der Natur verwenden. Raygras kannst du auch selbst anbauen (siehe Buch).

Glow-Tipps:

Den Schaum, der beim Entsaften entsteht – und natürlich auch den Grassaft selbst –, kannst du als Gesichtsmaske verwenden. Trage ihn auf Gesicht und Dekolleté auf, lasse ihn 10 bis 15 Minuten einwirken und spüle ihn anschließend mit Wasser ab. Frischer Grassaft unterstützt die Regeneration der Haut, hilft bei Mückenstichen, kleinen Wunden, Ekzemen, Narben, Falten und Hautunreinheiten. In vielen Kliniken kommt Grassaft auch in Darmspülungen zum Einsatz.

HIGH VIBE®
by Angelika Fürstler

Buch

SICHERE DIR JETZT
DAS BESTSELLER BUCH

WWW.HIGHVIBEFOOD.DE

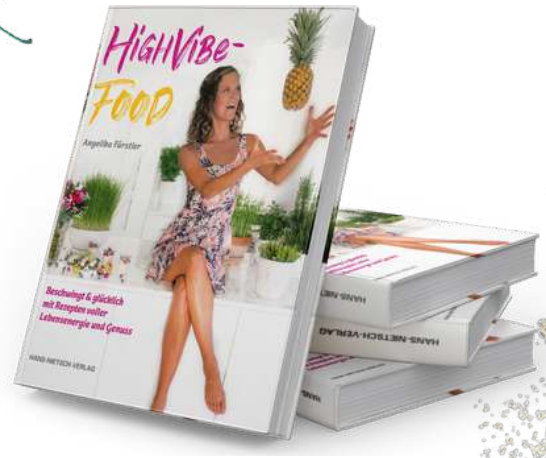
KLICKE HIER

Ich wünsche dir **pure Herzensfreude** & **wertvolle Er-LEB-nisse** in der **wundervollen Welt** von **High Vibe Food & Lifestyle**.
Es wäre einfach wow, wenn du das **Buch** mit deiner **5-Sterne-Rezension** auf Amazon und/oder dem Shop deiner Wahl **beschenkst**.
Danke dir von ganzem Herzen :)

HIER REZENSION SCHREIBEN

Alles Liebe,

Angelika



HIGH VIBE®
by Angelika Fürstler

Testimonial

Lebendige Nahrung ist seit 35 Jahren ein wesentliches Thema in meinem Leben. In dieser Zeit habe ich eine sehr große Anzahl von Vertretern der verschiedensten Rohkost –Ernährungsformen und ihre Bücher kennengelernt, von wissenschaftlich ausgerichteten Experten zu Genies der kulinarischen Ästhetik der lebendigen Nahrung war alles dabei.

Und nun habe ich „High Vibe Food“ von Angelika Fürstler auf meinem Lesetisch und es ist schlichtweg das beste Praxisbuch für die Umsetzung lebendiger Nahrung im eigenen Leben, das ich kenne.

Die Informationsdichte ist sehr hoch, dabei so spielerisch in die Schönheit und Leichtigkeit eines liebevollen Umgangs mit Nahrung verpackt, dass man nie das Gefühl hat, ein komprimiertes Wissenskompendium zu lesen.

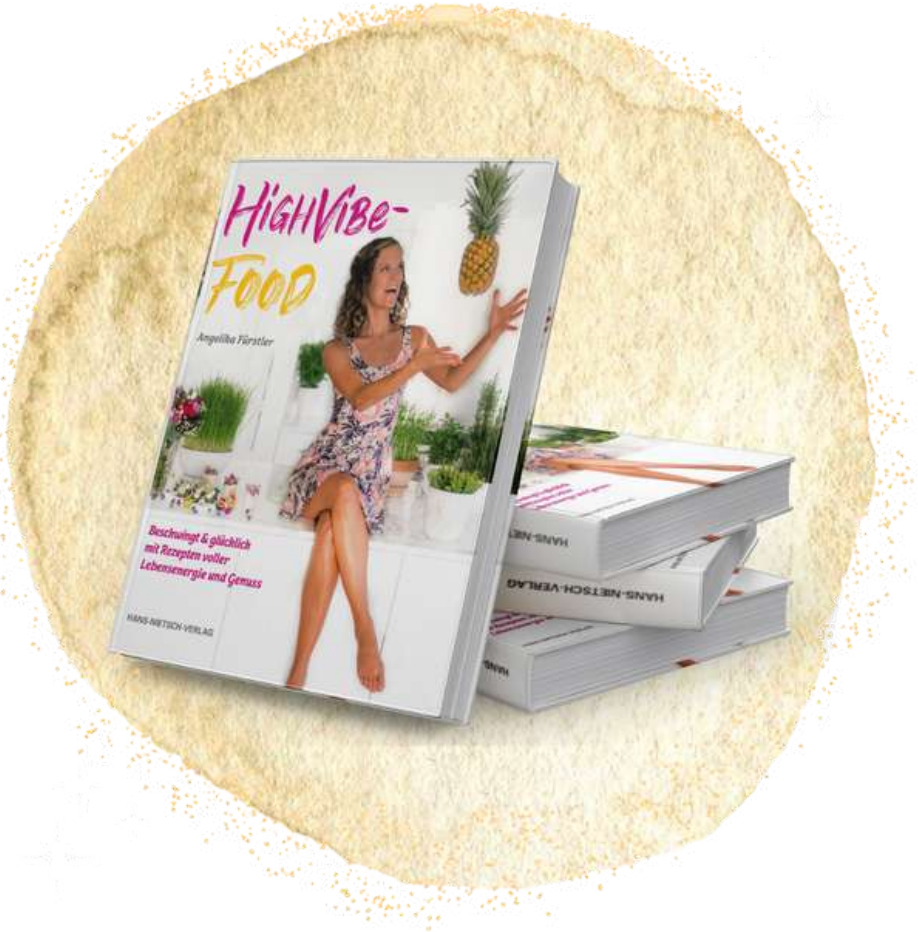
Die hohe Praktikabilität der Anleitungen für Sprossenzucht, Fermentieren und vieles mehr und die Vielfalt von Rezepten von einfach zu komplex, macht es wirklich jedem Menschen möglich, aus diesem Buch sehr wertvolle Anregungen umzusetzen. Ich kann „High Vibe Food“ von ganzem Herzen empfehlen.

★ ★ ★ ★ ★

Christian Opitz

Autor, Seminarleiter
Experte für Bioelektrische Gesundheit
Erfinder & mehr

HIGH VIBE®
by Angelika Fürstler



HIER GEHT´S ZUM BUCH

WWW.HIGHVIBEFOOD.DE

HIGHVIBE FOOD FESTIVAL

2023

Wir feiern das Leben! :)
Freu dich auf das **beschwingendste** Online-Event des Jahres. Perfekt für den **frischen Start** in den **Sommer**. Fühl dich vitaler, befreiter, bestärkter und **energiegeladener** als je zuvor.

AngelikA Fürstler teilt das Beste von **High Vibe Food & Lifestyle** und "**Multidimensionaler Ernährung**". Gemeinsam mit den **herausragendsten Experten** beleuchten wir Themen wie **Lebensenergie**, hochschwingende Ernährung, heilendes Erden, Potenzialentfaltung, Bewusstsein, Geheimnisse der Natur, uraltes Wissen und so viel mehr. Freu dich auf **tolle Beiträge**, **praktische Impulse**, leckere Rezepte, **beWEGende Übungen**, Wellness- & Beauty Secrets, Meditationen und ein buntes, belebendes Programm inkl. Live-Webinar. Top Experten wie Christian Opitz, Florian Sauer, Kurt Tepperwein, Dr. John Switzer, Dr. Ruediger Dahlke, Prof. Gerald Pollack, Clint Ober & mehr sind zu Gast.

Komm **in deine volle Kraft**. **Erblühe. Was ist jetzt echt noch alles möglich?** Finde es heraus :) Hier geht´s zum Festival + Kongresspaketen.

WWW.HIGHVIBEFOODFESTIVAL.COM

Produktempfehlungen & Promocodes

RESSOURCENLISTE

Meine Produktempfehlungen, besondere Rabattcodes, Produkttipps & mehr findest du auf meiner aktuellen Ressourcenliste. Diese wird in regelmäßigen Abständen upgedatet. Hier findest du die besten Quellen für Keimsaatgut, Keimequipment, High Vibe Food, Küchenutensilien (Hochleistungsmixer, Dörrapparate), Erdungsprodukte, Beyond Matter etc., jeweils mit besonderen Promocodes. Hier findest du auch die Ätherischen Öle meiner Wahl. Jetzt entdecken:

HTTPS://BIT.LY/ANGELIKA-RESSOURCENLISTE

HIGH VIBE®

Notizen

HIGH VIBE®

Notizen

AngelikA Fürstler

Live your Bliss

www.highvibefood.de