

SeelenNahrung

AYURVEDISCHE
HEILKÜCHE &
ERNÄHRUNG



Menü-Beispiel

Claudia

MANDANICI

+491774282598

claudia@claudiamandanici.com

www.claudiamandanici.com

Facebook :: Ayurvedic Alchemy – Food for your Soul



Frühstück

- ★ Warmer Getreide-Porridge
- ★ Gedünstete Früchte – zum Beispiel Äpfel in Kokosmilch oder Birnen mit Mandelmus
- ★ Obst-Crumble – zum Beispiel mit Mango, Bananen oder Äpfeln
 - ★ Obstsalat der Saison
- ★ Selbstgemachte Marmeladen – zum Beispiel aus Ingwer oder getrockneten Früchten wie Aprikosen und Feigen
- ★ Selbstgemachte Aufstriche – zum Beispiel aus Nüssen, Oliven oder roter Beete
 - ★ Grüne Smoothies, Ingwerwasser, Chai Tee

Tri-Dosha-Mittagessen

- ★ Zwei verschiedene Gemüsegerichte – zum Beispiel Ingwerkarotten mit Kokos und Basilikum, grüne Bohnen in feiner Mandelsauce, mit Feta-Aprikosen-Couscous gefüllte Tomaten, Chicorée in feiner Mangosauce, Brokkoli mit Süßkartoffeln und Zimt, Fenchel mit Orange und Parmesan, Rote Beete Curry mit Vanille
 - ★ Linsen – in verschiedenen Variationen
- ★ Reis – zum Beispiel mit Kreuzkümmel, Koriander oder frischen Kräutern
- ★ Salat – zum Beispiel Spinatsalat mit Granatapfel oder Feldsalat mit Orange
- ★ Chutney – zum Beispiel aus Mangos, Äpfeln, Pflaumen oder Birnen
 - ★ Süßspeise – zum Beispiel Kokoscreme mit Mango, Rosmarin-Pannacotta mit Granatapfel, Schokomus mit Chili

Leichtes Abendessen

- ★ Gemüsesuppe – zum Beispiel Curry mit Kokos, Ingwer-Karotte mit Koriander, Kürbis mit Zimt, Süßkartoffel mit Basilikum, rote Beete mit Mandeln
- ★ Selbstgemachte Aufstriche – zum Beispiel aus Artischocken, Kichererbsen, Oliven, oder roter Bete, dazu Sellerie- und Karotten-Sticks
- ★ Frisch gebackenes Brot – zum Beispiel mit Nüssen, Oliven oder getrockneten Tomaten