


Im Ayurveda gibt es kein richtig oder falsch. Es gibt nur ausgleichend oder störend und zwar bezogen auf das Dosha-Gleichgewicht. Jeder von uns wird mit einer einzigartigen Konstitution geboren, die es im Gleichgewicht zu halten gilt.

Hier findest du mehr Informationen zum Thema Ayurveda:
<http://bit.ly/2qS3Eh7> 

DIE DREI DOSCHAS

Vata

Bewegungsprinzip

- fantasievoll, lernbereit
- neugierig, gesprächig, aktiv
- oft Sorgen, Kummer
- schmal gebaut, kälteempfindlich
- mag kein kaltes Wasser

Pitta

Energieprinzip

- organisiert, systematisch
- intelligent, zielstrebig
- leicht reizbar, wütend
- oft Muttermale/Sommersprossen
- oft hungrig

Kapha

Strukturprinzip

- familienbewusst, zuverlässig
- langsam, methodisch
- kräftig gebaut
- träge, bequem
- liebt stark Süßes, Saures, Salziges

WARUM AYURVEDA

Ayurveda kann folgende Symptome lindern:

Beschwerden des Bewegungsapparates
 chronische Erkrankungen
 Übergewicht
 Stoffwechselstörungen
 Erschöpfungszustände
 Blutdruck-Probleme
 Intoleranzen

AYURVEDA FOODBASICS



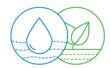
Vata

Reis, Weizen, Weizenprodukte, Hülsenfrüchte, Spargel, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Zucchini, Bananen, Aprikosen, Mango, Beeren, Feigen, Ghee, Lassi, Sahne, Butter, Joghurt, Öle und Fette, Anis, Zimt und Ingwer



Pitta

Reis, Weizen, Gerste, Hafer, Eier und Fisch, Blumenkohl, Kürbis, Zucchini, Pilze, Paprika, Bananen, Mangos, Birnen, Milch, Ghee, Hüttenkäse, ungesalzene Butter, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Zimt, Koriander, Fenchel, Safran, Dill



Kapha

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Buchweizen, Hülsenfrüchte, kein Soja, Eier, Fleisch, Wild, Blattgemüse, bitteres Gemüse, Äpfel, Granatäpfel, Beeren, Kirschen, Magermilch, Lassi, Ghee, Frischkäse, Kurkuma, Kreuzkümmel, Knoblauch

DOS AND DON'TS



warme Speisen



qualitativ hochwertige Lebensmittel



langsames Essen und Kauen



regelmäßige Ölmassagen



Sport nach der 50%-Regel 



unregelmäßiges Essen



essen ohne Hunger



warme und kalte Speisen mischen



zu trockene Speisen



essen vor dem TV



langes Wachbleiben, spätes Aufstehen

FRÜHSTÜCK

Hirse Porridge



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

440 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qalHT8>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Bananen
- 2 Esslöffel Ghee
- 100 g Hirse
- 140 ml Hafermilch
- etwas Zimt

So geht's:

- Bananen schälen und in Scheiben schneiden, Ghee in einer Pfanne erhitzen und Bananenscheiben anbraten, mit Zimt bestreuen
- 150 ml Wasser, Hafermilch und eine Prise Zimt aufkochen, Hirse zugeben und rühren
- bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln, zwischendurch rühren
- Porridge in Schalen geben, mit Bananen-Topping servieren

MITTAG

Chapati mit Hummus



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

350 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2o09i3y> & <http://bit.ly/2qh6jF>

Zutaten für 2 Portionen:

- 3 g Ghee
- 50 g Weizenmehl (Typ 1050)
- etwas Salz
- 1 Dose Kichererbsen
- ½ Knoblauchzehe
- 2 Teelöffel Limettensaft
- 2 Esslöffel Tahin (Sesampaste)
- 2 Teelöffel Olivenöl

So geht's:

- Ghee leicht im Topf erhitzen
- Weizenmehl, Salz, 80 ml lauwarmes Wasser und Ghee zu Teig kneten, 20 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen
- Teig in 2 Portionen teilen, zu rundem Fladen ausrollen
- Fladen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe braten

- Kichererbsen abtropfen lassen, Knoblauch pressen
- Kichererbsen, 6 EL Kichererbsensaft, Limettensaft, Tahin, Knoblauch, Olivenöl pürieren, mit Salz würzen
- Chapati mit Hummus servieren

SNACK

Vitamin Juice



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

150 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2psGsbZ>

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 reife Mango
- 2 reife Papaya
- 2 Aprikosen
- 2 Tomaten
- 2 Avocado

So geht's:

- alle Zutaten schälen/waschen, in kleine Stücke schneiden und im Slow Juicer entsaften

ABENDESSEN

Karotten-Pommes



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

490 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2oDGHsn>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1,2 kg Möhren
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 4 Esslöffel Honig

So geht's:

- Backofen auf 175°C Umluft vorheizen
- Öl und Honig verrühren
- Möhren schälen, waschen und längs halbieren, in Stifte schneiden und Stifte halbieren/dritteln
- Honigmischung mit Möhren vermengen, 15 Minuten ziehen lassen
- Karotten-Pommes 30 Minuten im Backofen backen, mit Salz und Pfeffer bestreuen

FRÜHSTÜCK

Goldene Milch



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

140 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2oDG4s4>

Zutaten für 2 Portionen:

- 10 g Ingwer
- 1 Esslöffel Kurkuma-Pulver
- 400 ml Hafermilch
- 1 Teelöffel Kokosöl
- etwas Muskatnuss, Zimt, Pfeffer

So geht's:

- Ingwer schälen und fein reiben
- 125 ml Wasser im Topf erhitzen, Inger, Kurkuma und Muskat einrühren und aufkochen
- bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten köcheln, bis dickliche Paste entsteht
- Hafermilch erhitzen, 1-2 TL Kurkuma-Paste und Kokosöl einrühren
- Goldene Milch mit Zimt und Pfeffer würzen

SNACK

Gepoppter Amaranth



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

75 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2psWtP9>

Zutaten für 24 Kugeln:

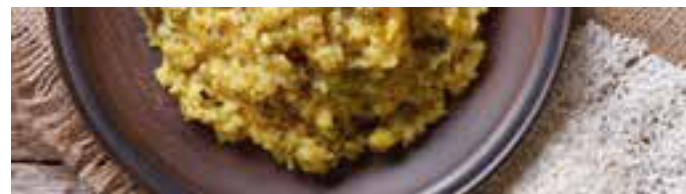
- 25 g Amaranth
- Kokosöl
- nach Belieben Ingwer-Pulver

So geht's:

- Kokosöl in einem Topf erhitzen
- Amaranth im Topf wie Popcorn aufplatzen lassen
- gepoppten Amaranth mit Ingwer-Pulver würzen und servieren

MITTAG

Kitchari



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

450 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2poyhLG>

Zutaten für 2 Portionen:

- 50 g Mungbohnen (Dal)
- 1 Möhre
- 125 g Brokkoli
- 100 g Basmatireis
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 10 g Ingwer
- 1 Teelöffel Ghee
- etwas Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Masala, Kräutersalz

So geht's:

- Möhren schälen, waschen, in Scheiben hobeln
- Brokkoli waschen, in Röschen teilen
- Ingwer schälen, reiben
- Ghee in Topf erhitzen, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma anrösten
- Möhren und Brokkoli zufügen, mitdünsten
- Bohnen, Reis und 750 ml Wasser zufügen, aufkochen
- zugedeckt 30 Minuten köcheln, mit Zitronensaft, Garam Masala und Kräutersalz würzen

ABENDESSEN

Rote-Beete-Kokos-Suppe



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

240 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2pFBLMZ>

Zutaten für 2 Portionen:

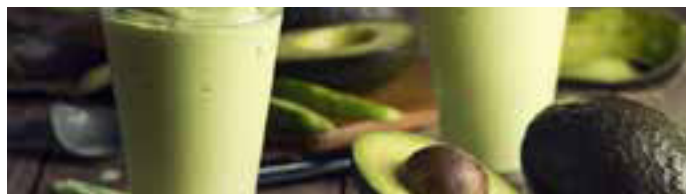
- 400 g Rote Beete
- 1 Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 1 Esslöffel neutrales Öl
- 375 ml Gemüsebrühe
- 375 ml Kokosmilch
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

So geht's:

- Rote Beete schälen, in Würfel schneiden, Zwiebel und Ingwer schälen und klein würfeln
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer andünsten
- Rote Beete dazu geben, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen
- aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln (bis Rote Beete weich ist)
- Suppe in einem Mixer pürieren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken

FRÜHSTÜCK

Avocado-Lassi



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

390 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qdJwXn>

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Avocado
- 250 g Vollmilch-Joghurt
- 250 ml Vollmilch-1 Teelöffel flüssiger Honig

So geht's:

- Avocado-Fruchtfleisch im Standmixer pürieren, Joghurt und Honig zufügen, weiter pürieren
- mit Vollmilch auffüllen, weiter pürieren, bis cremige Konsistenz entsteht
- mit Minze servieren

MITTAG

Karotten-Spaghetti mit grünem Saftl



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

230 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2oDXqF2>

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Karotten mit Grün
- 1 Schale Weizengras
- 1 grüne Paprika
- ½ Bund Sauerampfer
- ½ Avocado
- 1 Limette
- 1 Esslöffel Chia-Samen

So geht's:

- Karotten schälen, vom Strunk befreien, durch Spiralschneider drehen
- Limetten, Avocado, Sauerampfer, grüne Paprika, Weizengras, Karottenschalen und Karottengrün im Slow Juicer entsaften
- Saft mit Chia-Samen verrühren
- Karotten-Spaghetti zu Nestern drehen, Saft ins Nest geben

SNACK

Banane-Pfirsich-Smoothie



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

310 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2oE44Ls>

Zutaten für 24 Kugeln:

- 2 Bananen
- 3 Pfirsiche
- 1 Orange
- 500 ml Kokosmilch

So geht's:

- Pfirsiche in Scheiben schneiden, Orangen filetieren, Bananen in Stücke schneiden
- alle Zutaten in den Extractor geben, mixen

ABENDESSEN

Spargel-Spinat-Salat



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

520 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qeKuW5>

Zutaten für 2 Portionen:

- 375 g weißer Spargel
- 75 g Baby-Spinat
- 1 Paprika
- 1 Avocado
- 125 g Stremellachs
- 5 g Ingwer
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Esslöffel Sonnenblumenöl
- etwas Salz und Pfeffer

So geht's:

- Ingwer schälen, fein reiben, mit Zitronensaft, 4 Esslöffel Wasser, 1 Prise Salz, 2 Esslöffel Sonnenblumenöl zu Vinaigrette schlagen
- Spargel schälen, schräg in mundgerechte Stücke schneiden
- Spinat, Paprika, Avocado waschen/schälen/schneiden
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl in Pfanne erhitzen, Spargel scharf anbraten
- Spargel mit Spinat, Paprika und Vinaigrette vermengen
- Stremellachs entgräten und zupfen
- Salat mit Avocadospalten und Lachs servieren