

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

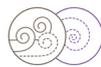
- familienbewusst, zuverlässig
- langsam, methodisch
- kräftig gebaut
- träge, bequem
- liebt stark Süßes, Saures, Salziges

## WARUM AYURVEDA

Ayurveda kann folgende Symptome lindern:

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

## AYURVEDA FOODBASICS



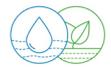
### Vata

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/2qaHT8>

## 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

## 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

## 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

## 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