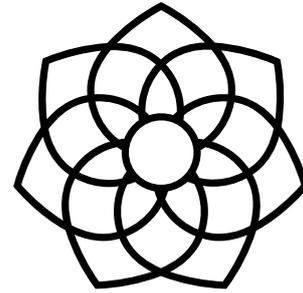


WOCHENREZEPT AYURVEDA

BUNTER SOMMERSALAT

2	Tomaten
1/3	Salatgurke
1/2	Peperoni rot
1/2	Peperoni gelb oder Rüebl
100g	Rucola od. anderer grüner Salat
2 EL	schwarze Oliven
	Frisch gemahlener Pfeffer



Für das Dressing:

1	kleine rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Basilikum
8 EL	Olivenöl
2 EL	Orangensaft
¼ TL	milde Currymischung
1 EL	Ahornsirup
½ TL	Senf
¼ TL	Salz

1. Gemüse waschen, putzen, würfeln und in eine Salatschüssel geben
2. Fr das Dressing Zwiebel und Knoblauch abziehen und in etwas Wasser 5 Min. weich dünsten. Basilikum waschen und trockenschütteln. Zwiebel, Knoblauch und Basilikum mit den restlichen Dressingzutaten in einem Mixer zu einer sämigen Sauce pürieren.
3. Das Dressing unter das Gemüse mischen und 5 Min. durchziehen lassen. Den Rucola oder Salatblätter dazugeben. Oliven darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Für Vata: 100g Couscous unter den Salat mischen

Für Pitta: 100g Ziegenfrischkäse unter den Salat mischen

Für Kapha: 100g Kichererbsen unter den Salat mischen

Oder einfach was
schmeckt 😊

ERFRISCHUNGSGETRÄNK NACH AYURVEDA

eine	Limette
500 ml	Wasser
ein kleines	Stück Ingwer
1 TL	Jaggery oder Shakara (Alternativ Rohrzucker aus dem Bioladen)
500 ml	naturtrüber Apfelsaft
eine Handvoll	Basilikumblätter
eine Handvoll	Minzblätter
½ TL	Kardamom oder 5 Kardamomkapseln
ein Schuss	Rosenwasser

Zubereitung der ayurvedischen Limonade:

Zunächst den Ingwer schälen und klein raspeln. Wasser, Apfelsaft und Kardamom zusammen mit Jaggery und dem frischen Ingwer in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Limonade anschließend abkühlen lassen. Die Limette auspressen und den Limettensaft sowie das Rosenwasser in die abgekühlte Limonade geben. Anschließend die Basilikum- und Minzblätter hinzugeben. Alles gut umrühren und leicht gekühlt genießen.