



Kochbuch

FÜR DEINE
AYURVEDISCHE
REINIGUNG

(DIE ZUTATEN DER GERICHTE REICHT FÜR 1 PORTION)



Entlastungstage

FÜR DEINE
AYURVEDISCHE
REINIGUNG

Frühstück

Freitag 19.3. -
1. Entlastungstag

Chai Porridge



Zutaten

- 1 Tasse Wasser
- 1 Teebeutel Chai-Tee
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Hirseflocken oder Quionaflocken
- je 1 TL Zimt und Kardamom
- eine Prise Vanille
- 1/2 Apfel
- 1/2 Birne, wer möchte kann auch anstelle der Birne eine 1/2 Banane nehmen
- 2 EL Buchweizen (ganz)

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf zum kochen bringen und den Teebeutel in den Topf hängen.
2. Apfel und Birne reiben, die Banane in Stücke schneiden.
3. Lein- und Chiasamen sowie Hafer- und Hirseflocken in den kochenden Tee geben und gut verrühren.

4. Zimt, Kardamon und das Obst mit hinzugeben und bei niedrigerer Hitze unter ständigem Rühren mehrere Minuten köcheln lassen.
5. Den Buchweizen in der Pfanne ohne Fett anrösten und über den fertigen Porridge garnieren.

Mittagessen

Samstag 20.3. -
1. Entlastungstag

Frühlings-
Bowl mit
Cranberries &
Mandeln



Zutaten

Für den Porridge:

- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- 1/2 Zwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 60 g Spinat

Zubereitung

1. Reis und Gemüse waschen. Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken. Karotte in kleine Würfel schneiden.

2. Ghee/Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Gewürzmischung, Ingwer, und Zwiebel hinzufügen und mit anrösten.

3. Karotte, Cranberries, gehackte Mandeln und Reis in den Topf geben. Nach kurzer Zeit das Wasser hinzufügen und alles auf mittlerer Flamme für ca. 30 Minuten köcheln lassen.

- 40 g Basmatireis
- 130 ml Wasser
- 1 EL Cranberries
- 1 EL grob gehackte Mandeln
- eine Prise Salz
- frische Kräuter
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Detox-Gewürzmischung

4. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit den Spinat dazugeben.

5. Frische Kräuter fein hacken. Den Gemüse-Reis mit Salz und Zitrone abschmecken und die Kräuter dazugeben.

Tipps

Hierzu passt wunderbar das Apfel-Zwiebel-Chutney. (Rezept ist bei den Auftagungen dabei)

Abendessen

Freitag 19.3. -
1. Entlastungstag

Rote Beete- Suppe mit Kokos- Curry-Ingwer- Topping



Zutaten

Für die Suppe

- 2 kleine Rote Beete Knollen
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- 150 ml Reismilch
- 200 ml Wasser
- 1 TL Gewürzmischung
- eine Prise Salz

Zubereitung

1. Rote Beete schälen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Sesamöl/Ghee in einem Topf erhitzen. Gewürzmischung und Ingwer in den Topf geben und mitanrösten.
3. Die Rote Beete hinzufügen und mit Wasser und Reismilch aufgießen.
4. Die Suppe auf mittlerer Flamme für ca. 30 Minuten kochen lassen.

Für das Topping:

- 1/2 EL Kokosraspel
- 1/4 TL Senfsamen
- 1 TL getrocknete Curryblätter
- 1/4 TL frisch geriebener Ingwer
- eine Prise Chili
- 1/2 TL Ghee oder Kokosöl

5. Währendessen für das Topping in einer Pfanne Ghee oder Kokosöl erhitzen und die Senfsamen hinzugeben. Anschließend Curryblätter, Kokosraspeln, Ingwer und Chili dazugeben und kurz anrösten.
6. Die Suppe pürieren mit Salz und Zitrone abschmecken und das Topping auf die Suppe geben.

Frühstück

Samstag 20.3. -
2. Entlastungstag

Porridge mit
gedünstetem
Apfel



Zutaten

Für den Porridge:

- 20 g Haferflocken (2EL)
- 50 ml Pflanzenmilch
- 50 ml Wasser
- 1/4 TL Kardamom (gemahlen)
- eine Prise Vanille
- 1 TL Walnüsse

Für den Apfel:

- 1 kleinen Apfel
- eine Prise Zimt
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Ghee oder Kokosöl

Zubereitung

1. Die Haferflocken mit Pflanzenmilch, Wasser und Gewürzen in einem Topf aufkochen.
2. Währenddessen den Apfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Ghee/Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben mit Zimt, dem frischen Ingwer und den Walnüssen bei mittlerer Hitze andünsten.
3. Den Porridge in eine Schüssel geben und die Apfelscheiben dazugeben.

Tipps

Wenn du es süßer magst, dann kannst du zum Schluss noch 1 TL Honig über den Porridge geben.

Mittagessen

Samstag 20.3. -
2. Entlastungstag

Kitchari
mit Spinat



Zutaten

- 30 g Mung Dal
- 30 g Basmatireis
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- 280 ml Wasser
- eine Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Gewürzmischung
- ein kleines Stück Ingwer
- frische Kräuter
- 80 Spinat

Zubereitung

1. Mung Dal und Quinoa waschen. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze und Ingwer dazugeben und kurz anrösten.
3. Mung Dal und Reis dazugeben und mit anrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen.
4. Spinat 10 Minuten vor Ende der Kochzeit zugeben.
5. Kräuter fein hacken. Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

Abendessen

Sonntag 20.3. -
2. Entlastungstag

Karotten-Ingwer- Suppe



Zutaten

- 3 Karotten
- 100 ml Mandelmilch
- 200 ml Gemüsebrühe Bio oder selbstgemacht in einer Küchenmaschine
- 1 TL Gewürzmischung
- ein 1 cm großes Stück Ingwer
- 1/2 TL Zitronensaft
- frische Petersilie
- 1/2 EL Kürbiskerne
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- eine Prise Salz

Zubereitung

1. Karotten waschen, ggfs. schälen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Ghee oder Sesamöl in einem Topf erhitzen. Gewürzmischung und Ingwer dazugeben und mitanrösten.
3. Anschließend die Karotten in den Topf geben und mit Gemüsebrühe und Mandelmilch aufgießen.
4. Die Suppe für 20 Minuten kochen lassen.
5. Währenddessen die Petersilie fein hacken und die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Im Anschluss die Suppe pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit den gerösteten Kernen und der frischen Petersilie garnieren.



Entgiftungstage

FÜR DEINE
AYURVEDISCHE
REINIGUNG

Frühstück, Mittag & Abendessen
Sonntag 22.3. - 1. Entgiftungstag - an allen Entgiftungstagen wird für alle 3 Mahlzeiten die Reissuppe gegessen

Leichte Reissuppe mit frischen Kräutern



Zutaten

- 40 g Bastmatireis
- 500 ml Wasser
- eine Prise Salz
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- frische Petersilie
- 1 Möhre

Zubereitung

Reis, ggfs. eine geraspelte Möhre und Kreuzkümmel in einen Topf geben und mit Wasser aufkochen. Den Reis ca. 45 Minuten kochen, bis er sich aufgelöst hat. Petersilie fein hacken. Suppe mit Salz abschmecken und die Petersilie dazugeben.

Tipp

Wenn du magst, kannst du noch eine geraspelte Karotten zur Suppe geben und mitkochen. Vielleicht für mittags & abends.

Frühstück

Montag 22.3. 2. Entgiftungstag - an den Entgiftungstagen 2-4 kann früh gedünstetes Obst oder Kitchari gegessen werden



Gedünstetes Obst zum Frühstück

Zutaten

- 1 TL Ghee oder Kokosöl
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Kardamom
- eine Prise Vanille
- Saisonales Obst deiner Wahl
- zum Beispiel Äpfel oder Birnen
1 Stück

Tipps

Wenn du morgens an Tag 2 und 3 der Entgiftungsphase kein Kitchari essen möchtest, kannst du in der Entgiftungsphase alternativ gedünstetes Obst zu dir nehmen.

Zubereitung

Das Obst waschen und in kleine Würfel schneiden. Ghee/Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Obst und Gewürze in die Pfanne geben und für ca. 5 - 10 Minuten andünsten.

Mittagessen

Montag 22.3. -
2. Entgiftungstag

Kitchari mit
Frühlingsgemüse



Zutaten

- 30 g Mung Dal
- 30 g Basmatireis
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- 280 ml Wasser
- eine Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Gewürzmischung
- ein kleines Stück Ingwer
- frische Kräuter
- 1 Möhre
- 1/2 kleinen Fenchel

Tipps

Kitchari wird am 2. 3. und 4. Entgiftungstag zum Frühstück und Mittagessen gegessen. Alternativ kannst du morgens gedünstetes Obst essen. Wenn du Kitchari zu beiden Mahlzeiten isst, kannst du dir morgens eine größere Portion kochen und sie mittags aufwärmen und zusätzliche frische Kräuter hinzugeben.

Zubereitung

1. Mung Dal, Reis und Gemüse waschen.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
3. Ghee oder Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze kurz anrösten. Ingwer, Mung Dal und Reis sowie das Gemüse dazugeben und mit anrösten.
4. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen.
5. Währenddessen Kräuter waschen und klein schneiden. Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

Abendessen

Montat 22.3. -
2. Entgiftungstag

Mung Dal - Suppe

Zutaten

- 40 g Mung Dal
- 350 ml Wasser
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- eine Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Gewürzmischung
- ein Stück Ingwer
- frische Kräuter
- 1 Karotte
- 1/2 TL Asafoetida

Tipp

Wenn du Hülsenfrüchte nicht gut verdauen kannst, kannst du den Mung Dal vorher in Wasser einweichen. Das Einweichwasser solltest du allerdings nicht zum Kochen verwenden.

Zubereitung

1. Mung Dal und Karotte waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Karotte fein raspeln.
2. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürzmischung, Asafoetida sowie Ingwer in den Topf geben und kurz anrösten.
3. Mung Dal und Karotte dazugeben und mit anrösten.
4. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30-40 Minuten köcheln lassen.
5. Kräuter fein hacken. Suppe mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

Mittagessen

Dienstag 23.3. -
3. Entgiftungstag

Rote Beete -
Kitchari

Zutaten

- 30 g Mung Dal
- 30 g Basmatireis
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- 280 ml Wasser
- eine Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Gewürzmischung
- ein kleines Stück Ingwer
- frische Kräuter
- 2 kleine Rote Beete Knollen

Tip

Kitchari wird am 2., 3. und 4. Entgiftungstag zum Frühstück und Mittagessen gegessen. Alternativ kannst du morgens gedünstetes Obst essen. Wenn du Kitchari zu beiden Mahlzeiten isst, kannst du dir morgens eine größere Portion kochen und sie mittags aufwärmen und zusätzliche frische Kräuter hinzugeben.

Zubereitung

1. Mung Dal und Reis waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Rote Beete schälen und fein raspeln.
2. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze und Ingwer dazugeben und kurz anrösten.
3. Rote Beete, Mung Dal und Reis dazugeben und mitanrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen.
4. Kräuter fein hacken. Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

Abendessen

Dienstag 23.3. -
3. Entgiftungstag

Frühlings-Gemüse- suppe mit frischen Kräutern

Zutaten

- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- eine Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senfsamen
- 2 TL Gewürzmischung
- ein kleines Stück Ingwer
- frische Kräuter, Petersilie, Koriander
- 1/4 Knollensellerie
- 1 Karotte
- 1/2 kleine Zucchini
- 350 ml Wasser

Tipps

Wenn du Hülsenfrüchte nicht gut verdauen kannst, kannst du den Mung Dal vorher in Wasser einweichen. Das Einweichwasser solltest du allerdings nicht zum Kochen verwenden.

Zubereitung

1. Gemüse waschen, ggfs. schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Senfsamendazugeben. Kurz warten, bis sie aufspringen. Die Gewürzmischung und Ingwer dazugeben und anrösten.
3. Das Gemüse in den Topf geben und kurz mitanrösten. Mit so viel Wasser aufgießen, dass das Gemüse bedeckt ist. Kurz aufkochen lassen und dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Kräuter währenddessen fein hacken. Suppe mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

Mittagessen

Mittwoch 24.3. -
4. Entgiftungstag

Kitchari
mit Mangold



Zutaten

- 30 g Basmatireis
- 30 g Mung Dal
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- eine Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Gewürzmischung
- ein kleines Stück Ingwer
- frische Kräuter
- 4 kleine Mangoldblätter
- 280 ml Wasser

Zubereitung

1. Mund Dal Reis und Mangold waschen. Mangoldblätter in dünne Streifen schneiden.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen.
3. Die Gewürze und den Ingwer dazugeben und kurz anrösten. Mangold, Mung Dal und Reis dazugeben und mitanrösten.
4. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen.
5. Kräuter fein hacken. Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

Tipp

Hierzu passt wunderbar das
Apfel-Zwiebel-Chutney.

Abendessen

Mittwoch 24.3. -
4. Entgiftungstag

Frühlings-Gemüsesuppe mit frischen Kräutern

Zutaten

- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- eine Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senfsamen
- 2 TL Gewürzmischung
- ein kleines Stück Ingwer
- frische Kräuter
- 1/4 Knollensellerie
- 1 Möhre
- 1/2 kleine Zucchini
- 350 ml Wasser

Zubereitung

1. Gemüse waschen, ggfs. schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Senfsamendazugeben. Kurz warten, bis sie aufspringen. Die Gewürzmischung und Ingwer dazugeben und anrösten.
3. Das Gemüse in den Topf geben und kurz mitanrösten. Mit so viel Wasser aufgießen, dass das Gemüse bedeckt ist. Kurz aufkochen lassen und dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Kräuter währenddessen fein hacken. Suppe mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.



Aufbautage

FÜR DEINE
AYURVEDISCHE
REINIGUNG

Frühstück

Donnerstag 25.3. -
1. Aufbau-tag

Milchreis mit Apfelkompott

Zutaten

Für den Milchreis

- Für den Milchreis:
- 40 g Rundkornreis
- 150 ml Pflanzenmilch
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Kardamom
- eine Prise Vanille
- eine Prise Kurkuma
- 1 TL gehackte Mandeln

Für den Apfelkompott:

- 1 Apfel
- 100 ml Apfelsaft
- 1/2 TL Kardamom (gemahlen)
- eine Prise Vanille
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Ghee oder Kokosöl

Zubereitung

1. In einen Topf Reis, gehackte Mandeln und Gewürze geben und mit Pflanzenmilch aufkochen.
2. Für den Kompott den Apfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Ghee/Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Gewürze und Apfelstücke hinzugeben und kurz anrösten.
4. Apfelsaft hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Den Milchreis in eine Schüssel geben und den Apfelkompott dazugeben.

Tipp

Alternativ, wenn du keinen Milchreis magst, kannst du am ersten Tag der Aufbauphase eine ayurvedische Buttermilch zum Frühstück trinken. Das Rezept findest du im Kapitel „Getränke“.

Mittagessen

Donnerstag 25.3. -
1. Aufbau-tag

Kichererbsen-Crêpes mit frischem Spinat

Zutaten

Für die Pfannkuchen

- 100 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- ca. 150 ml Wasser
- eine Prise Salz & Pfeffer
- frische Kräuter
- 1/2 TL Asafoetida

Für den Spinat:

- 1 TL Gewürzmischung
- 150 g frischen Blattspinat
- 1/4 TL Asafoetida
- ein kleines Stück Ingwer
- eine Prise Salz
- 1 TL Oregano
- 1 TL Sesamöl oder Ghee

Zubereitung

1. Spinat waschen, Ingwer schälen und fein hacken.
2. Ghee/Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Gewürzmischung und Asafoetida dazugeben.
3. Oregano und Ingwer dazugeben und mit anrösten. Den Spinat in die Pfanne geben und für ca. 10 - 15 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Anschließend mit Salz abschmecken.
4. Frische Kräuter fein hacken.
5. Kichererbsenmehl mit Asafoetida, Salz & Pfeffer, frischen Kräutern und Wasser mit einem Schneebesen verrühren.
6. In einer Pfanne Ghee/Öl erhitzen und jeweils 2 EL Teig in die Pfanne geben. Die Crêpes von beiden Seiten goldbraun backen und anschließend mit dem Spinat servieren.

Abendessen

Donnerstag 25.3. -
1. Aufbau-tag

Pastinaken-Suppe mit geröstetem Sesam

Zutaten

- 1-2 TL Ghee oder Sesamöl
- eine Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Gewürzmischung
- ein kleines Stück Ingwer
- frische Kräuter
- 1 Pastinake
- 1 Kartoffel
- 250 ml Wasser
- 1 EL Sesamsamen
- 100 ml Mandelmilch

Zubereitung

1. Pastinake und Kartoffel schälen und klein schneiden. Ingwer fein hacken.
2. Öl/Ghee in einem Topf erhitzen, die Gewürzmischung und Ingwer dazugeben.
3. Mit Wasser und Mandelmilch aufgießen. Die Suppe für ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen in einer Pfanne ohne Öl die Sesamsamen kurz anrösten.
5. Suppe pürieren und mit Zitrone und Salz abschmecken. Kräuter fein hacken und auf die Suppe geben.

Frühstück

Freitag 26.3. -
2. Aufbau-tag

Hirse-Porridge
mit Ingwer-Mandel-
Birne

Zutaten

Für den Porridge:

- 40 g Hirse
- 120 - 150 ml Pflanzenmilch
- 1/4 TL Kardamom (gemahlen)
- eine Prise Vanille
- nach Bedarf 1 TL Honig oder
- Agavendicksaft

Für die Birne:

- 1 kleine Birne
- eine Prise Kardamom
- 1 TL Mandelmus
- 1/2 TL getrockneter Ingwer

Zubereitung

1. Die Hirse mit Pflanzenmilch und den Gewürzen aufkochen. Für ca. 30 Minuten (bis die Hirse weich ist) auf mittlerer Stufe kochen lassen.
2. Währenddessen die Birne waschen, halbieren, mit einem Löffel leicht aushöhlen und in eine ofenfeste Auflaufform geben. Kardamom, Ingwer und das Mandelmus gleichmäßig auf die Birnenhälften geben.
3. Die Birnen bei 160 Grad für ca. 20 Minuten backen.
4. Den Porridge in eine Schüssel geben und mit der Birne garnieren.

Mittagessen

Freitag 26.3. -
2. Aufbau-tag

Kitchari mit
Frühlingsgemüse



Zutaten

- 30 g Mung Dal
- 30 g Basmatireis
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- 280 ml Wasser
- eine Prise Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 2 TL Gewürzmischung
- ein kleines Stück Ingwer
- frische Kräuter
- 1 Möhre
- 1/2 kleinen Fenchel

Zubereitung

1. Mung Dal, Reis und Gemüse waschen.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
3. Ghee oder Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze kurz anrösten. Ingwer, Mung Dal und Reis sowie das Gemüse dazugeben und mit anrösten.
4. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen.
5. Währenddessen Kräuter waschen und klein schneiden. Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

Abendessen

Freitag 26.3. -
2. Aufbau-tag

Selleriesuppe mit gerösteten Mandeln

Zutaten

- 1/4 Knollensellerie
- ein kleines Stück Ingwer & Zwiebel
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- 200 ml Wasser
- 150 ml Reismilch
- 2 TL Gewürzmischung
- eine Prise Salz
- frische Kräuter
- 1 EL Mandelblätter

Zubereitung

1. Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Öl/Ghee in einem Topf erhitzen. Gewürze, Zwiebel und Ingwer in den Topf geben und mit anrösten.
3. Die Sellerie hinzufügen und mit Wasser und Reismilch aufgießen. Die Suppe auf mittlerer Flamme für ca. 20 - 30 Minuten kochen lassen.
4. Währendessen in einer Pfanne ohne Öl die Mandelblätter kurz anrösten.
5. Suppe pürieren und Kräuter fein hacken. Suppe mit Salz und Zitrone abschmecken, Mandelblätter und Kräuter auf die Suppe geben.

Frühstück

Sonntag 27.3. -
3. Aufbau-tag

Dinkelgriess
mit gedünsteter
Birne



Zutaten

Für den Griess

- 35 g Dinkelgriess
- 300 ml Pflanzenmilch
- je 1/4 TL Zimt und Kardamom
- eine Prise Vanille
- je 1/2 Zitronen- und Ingwerabrieb
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft (optional)

Zubereitung

1. Birne waschen und in dünne Scheiben oder Würfel schneiden und in ein Topf geben.
2. Gewürze, Walnüsse, Rosinen und Apfelsaft dazugeben.
3. Die Birne nun andünsten bis sie schön weich sind.

Für die gedünstete Birne:

- 1 Birne
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Wasser
- eine Prise Zimt
- eine Prise Nelken (gemahlen)
- 1 TL gehackte Walnüsse
- 1 EL Cranberry

4. Währenddessen in einem Topf den Griess kurz anrösten. Gewürze, Zitronen- und Ingwerabrieb dazugeben und mit Pflanzenmilch unter Rühren aufkochen.
5. Griess in eine Schale geben und die gedünstete Birne mit allem aus dem Topf dazugeben. Nach Bedarf mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

Mittagessen

Samstag 27.3. -
3. Aufbau-tag

Gemüse-Quinoa mit Datteln



Zutaten

- 35 g Quinoa
- 150 ml Wasser
- 1-2 TL Ghee oder Sesamöl
- 1 TL Zitrone
- 2 TL deiner Gewürzmischung
- 3 Datteln
- 1 Möhre
- 1/2 kleine Zucchini
- 1/2 Zwiebel
- ein kleines Stück Ingwer
- frische Petersilie
- eine Prise Salz

Zubereitung

1. Quinoa und Gemüse waschen. Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken. Gemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen.
3. Gewürzmischung dazugeben und anrösten. Ingwer und Zwiebel hinzufügen und mitanrösten.
4. Gemüse und Quinoa und ebenfalls in den Topf geben. Nach kurzer Zeit das Wasser

hinzufügen und den Quinoa auf mittlerer Hitze für ca. 20 min kochen.

5. Währenddessen Datteln und Petersilie klein schneiden.

6. Datteln und Petersilie unter den Quinoa heben und mit Salz und Zitrone abschmecken. Ggfs. noch etwas Ghee oder Sesamöl untermengen.

Abendessen

Samstag 27.3. -
3. Aufbau-tag

Zuchinsuppe

Zutaten

Für die Suppe

- 1 Zucchini
- 1 TL Gewürzmischung
- 1 TL Ghee
- ein paar Rosmarinnadeln
- 1 EL Reisflocken oder Hirseflocken
- 200 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Salz

Für das Topping

- 1 EL Mandelblättchen
- 1 EL Kürbiskerne

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden.

2. Das Ghee in einem großen Topf erhitzen und die Gewürzmischungen kurz anschwitzen. Zucchini und Rosmarin dazugeben und mit anschmoren.

3. Die Kürbiskerne und die Mandeln etwas ohne Fett in der Pfanne anrösten und bei Seite stellen.

4. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

5. Die Flocken unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwa Flüssigkeit hinzugeben, um der Suppe eine etwas dünnflüssigere Konsistenz zu verleihen.

6. Suppe mit den angerösteten Mandeln und Kürbiskerne garnieren.

Chutney mit Apfel & Zwiebel



Zutaten

- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 2 TL Gewürzmischung
- frische Petersilie
- 150 ml Apfelsaft
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Ghee oder Sesamöl
- einen spritzer Zitrone
- eine Prise Salz

Tipps

Ein Chutney beinhaltet alle 6 Geschmacksrichtungen und ist daher eine gute Beilage zum Hauptgericht während der Entlastungstage und Aufbauage

Zubereitung

1. Die Äpfel entkernen und in kleine Stücke scheiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen fein hacken.
2. Ghee / Öl in einer Pfanne/Topf erhitzen und die Gewürze dazugeben und mit anrösten.
3. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch kurz mit anrösten.
4. Dann die Apfelstücke dazugeben und mit dem Apfelsaft aufgießen.
5. Das Chutney für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Zitrone abschmecken. Die gehackte Petersilie zum garnieren verwenden.

Ghee



Zutaten

- 500 g Süßrahm oder Sauerrahmbutter
- 1 Sieb

- 1 Topf
- 1 Löffel
- 1 Tuch oder Küchenpapier
- 1 Weckglas

Zubereitung

1. Die Butterstücke in den Topf geben und aufkochen lassen.
2. Bei sehr kleiner Hitze die Butter weiter köcheln lassen und immer den Schaum abschöpfen.
3. Nach ca. 30-40 min sollte die Butter klar sein, so dass man auf den Boden des Topfes sehen kann.
4. Das Ghee durch ein Tuch absieben und in ein Weckglas abfüllen und im Küchenschrank aufbewahren.

Hinweis

Ghee muss nicht gekühlt werden.
Es kann in einem Küchenschrank
für 2-3 Monate aufbewahrt werden



Getränke

FÜR DEINE
AYURVEDISCHE
REINIGUNG

Getränke



Getränke

- Heißes Zitronenwasser
- Heißes Ingwerwasser
- Heißes Wasser
- Ingwer-Kurkuma-Drink
- Schlafmilch
- Goldene Milch
- Activate your Kapha-Tee

Heißes Zitronen Wasser

- 1 halbe Zitrone
- 200 ml Wasser
- ggf. 1 TL Honig, den aber erst dazu geben wenn die Tempartur ca. bei 40 Grad ist

Zubereitung

1. Wasser in einem Topf aufkochen. 2. Zitrone halbieren un den Saft in eine Tasse pressen. 3. Das heiße Wasser in die Tasse gießen und das Zitronenwasser warm genießen.

Das Zitronenwasser kannst du jeden Morgen zu dir nehmen,

Hinweis

Das Zitronenwasser kannst du jeden Morgen trinken. Es kurbelt deinen Stoffwechsel an und hat eine entgiftende Wirkung und bringt deinen Kreislauf in Schwung.

Heißes Ingwerwasser

- 1 Liter Wasser
- 3-4 Scheiben Ingwer

Zubereitung

1. Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Wasser und Ingwer in einem Topf geben und für ca. 10 Minuten aufkochen.

Hinweis

Füll dir das Ingwerwasser in eine Thermoskanne ab und drinke es über den Tag verteilt bis spätestens 17 Uhr. Abends sollte kein Ingwerwasser mehr getrunken werden, da Ingwer sehr anregend wirkt. Kapha & Vata Menschen vertragen Ingwer sehr gut, aber bei Pitta-Typen sollte etwas weniger nehmen oder auch verzichten, wenn Sie zu Übersäuerung und Sodbrennen neigen.

Heißes Wasser

- 1 Liter Wasser

Zubereitung

1. 1 Liter Wasser für ca. 10 Minuten köcheln lassen

Hinweis

Während der Reinigungswoche ist es wichtig, dass du täglich 2-3 Liter Flüssigkeit zu dir nimmst. Davon solltest du täglich mind. 1-2 Liter abgekochtes Wasser trinken. Durch das Abkochen verändert das Wasser seine Eigenschaft und wirkt stoffwechselndanregend, harntreibend und reinigend.

Ingwer-Kurkuma-Drink

- 250 ml Wasser (für einen konzentrierten Drink) oder 500 ml Wasser wenn du es über den Vormittag und Nachmittag verteilt trinken möchtest
- 1 EL frischen Ingwer
- 1 EL frische Kurkumawurzel
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Zimtstange
- 1 TL Honig/Agavendicksaft
- 1/2 TL Kokosöl
- 1 EL frischen Zitronensaft
- nach belieben etwas Agavendicksaft

Zubereitung

1. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 2. Ingwer und Kurkuma reiben, dann mit Pfeffer und der Zimtstange in den Topf geben. 3. Für 15 Minuten zuge- deckt köcheln lassen. 4. Durch ein Sieb in eine Tasse gießen. 5. Kokosöl, Zitronen- saft und etwas süße einrühren. (Es sollte nicht heiß sein, 40 Grad). Und dann genie- ßen - und den Tag beginnen lassen.

Schlafmilch

- 200 ml Pflanzenmilch
- 1 msp. Muskatnuss
- 1/4 TL Kardamom
- 1/2 TL Kurkuma
- etwas Vanille nach Belieben
- 1 gehäufte TL Mandelmuss
- nach belieben etwas Agavendicksaft

Zubereitung

1. Alle Zutaten zusammen aufkochen lassen und eine Stunde vor dem Schlafenge- hen schluckweise warm trinken.

Goldene Milch

- 200 ml Pflanzenmilch
- 1 msp. Muskatnuss
- 1/4 TL Kardamom
- 1/2 TL Kurkuma
- eine Prise Pfeffer
- 1/4 TL Zimt
- 1/4 TL Ingwer gerieben

Zubereitung

1. Milch in einem Topf erhitzen. 2. Gewürze hinzugeben und mit einem Schneebe- sen einrühren. 3. Alles für ca. 5 Minuten aufkochen lassen und warm genießen.

Hinweis

Die Goldene Milch kannst du in der Entlastungs- und Aufbauphase zu dir nehmen. Sie hilft bei Heißhunger und Schlafproblemen.

Ayurvedische Buttermilch (süß)

- 40 g Joghurt
- 160 ml lauwarmes stilles Wasser
- eine Prise Kardamom
- eine Prise Zimt
- Honig zum Süßen (optional)

Zubereitung

1. Joghurt, Wasser, Kardamom und Zimt in einen Mixer geben und vermengen.
2. Die ayurvedische Buttermilch ggfs. mit etwas Honig süßen.

Ayurvedische Buttermilch (salzig)

- 40 g Joghurt
- 160 ml lauwarmes stilles Wasser
- eine Prise Kreuzkümmel
- eine Prise Salz

Zubereitung

1. Joghurt, Wasser und Gewürze in einem Mixer miteinander vermengen.

Hinweis

Die Buttermilch ist leicht verdaulich und sorgt für eine gesunde Darmflora und stärkt das Immunsystem. Die Buttermilch kannst du zum Beispiel während der Aufbauphase statt des Frühstücks zu dir nehmen.

Activate your Kapha-Tee

- 1 TL getrocknete Löwenzahnblätter
- ½ TL gemahlener Ingwer
- ½ TL ganze schwarze Pfefferkörner

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Teebeutel geben und mit heißem Wasser übergießen, circa 5 Minuten ziehen lassen.