

## Fit durch den Herbst mit TCM

*Im Laufe meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin lernte ich viele interessante Gerichte kennen! Im Herbst zieht sich die Natur langsam zurück und das ist die beste Zeit den Körper und das Immunsystem zu stärken und auf den Winter vorzubereiten. Jetzt ist es ideal Lunge und Dickdarm mit Suppen, saftigen oder sossigen Gerichten zu unterstützen, um trockenen Husten vorzubeugen.*

*Sabine Strasser*

### **Kürbiscremesuppe**

*mit Kernöl und Kürbiskernen*

**Vegan**

4,20

*Wirkung: Kräftigung der Mitte, stärkt die Verdauungskraft, Kürbis baut außerdem das Blut auf und hilft beim Abnehmen!*

### **Rote Linsen Pasta**

*mit Kürbis und Rote Rübenstreifen, dazu Blattsalat und Joghurt-Sahne*

**Glutenfrei**

10,90

*Wirkung: Kürbis stärkt die Verdauung sowie die Lunge! Kürbis baut außerdem das Blut auf und hilft beim Abnehmen! Rote Linsen Pasta ist reich an Eiweiß und Ballaststoffe und unterstützt beim Abnehmen!*

### **Linsen-Süßkartoffelcurry**

*mit Süßkartoffeln, roten Linsen und Berglinsen, Melanzani, Zucchini, Zwiebel, gelbe Rüben, Tomaten, Kartoffeln, Kokosmilch*

**Vegan Glutenfrei**

9,90

*Wirkung: stärkend und nährend*

### **Ingwer-Kurkuma-Shot**

*Shot aus frischem Bio-Ingwer, frischem Bio-Kurkuma, Orangensaft, Zitronensaft, Honig und Pfeffer*

2,60

*Wirkung: Immunsystem-Booster!*

### **Frischer Ingwertee**

*mit Honig und Zitrone*

0,5l

3,90



### **Grüntee & Superfruits**

*Bio- Grüntee aus Österreich nach Elemente Rezept mit Sencha Grüntee, Acai, Agave, Aronia, Ingwer, Jasmin, ohne Geschmack- & Konservierungsstoffe*

0,25l

3,60

### **Grüner Kaffee**

*Er wird aus ungerösteten Kaffeebohnen wie Tee aufgegossen. Geschmacklich erinnert er in dieser Form wesentlich mehr an einen Kräutertee. Bio-Rohkaffee, Bio Pfefferminze, koffeinhaltig*

1 Tasse

2,90