

Fit durch den Frühling mit TCM

Im Laufe meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin lernte ich viele interessante Gerichte kennen! Momentan ist die Zeit zum Entgiften und Entschlacken nach den Wintermonaten und diese Gerichte sollen Sie dabei unterstützen.

Sabine Strasser

Erdbeere-Spargel-Burger

**im Sesam-Burgerbrötchen serviert,
100% Rinderfleisch aus Österreich,
frische Erdbeeren und grüner Spargel,
Cheddar-Käse, Salat, Tomate,
Sauce Hollandaise und Balsamico,
dazu Pommes**

15,90

Wirkung: Der Spargel hat eine ausleitende Wirkung und hilft auch Entzündungen nach der Winterzeit zu kühlen und auszuleiten!

Pasta al Limone

**Spaghetti (ohne Ei) mit frischer Minze, Jungzwiebeln,
Tomaten, Artischocken und Spargel,
dazu Blattsalat**

Vegan

10,90

Wirkung: Die Artischocke wirkt entstauend bei Leber-Qi-Stagnation! Sie leitet feuchte Hitze aus, reinigt die Leber und unterstützt beim Abnehmen

Risotto mit gebratenem Gansl

**mit Gemüse und Parmesanspänen,
dazu Blattsalat**

11,90

Wirkung: Gänse sind dem Element Metall zugeordnet und stärken und nähren die Lunge und den Dickdarm.

Risotto mit Bärlauch-Löwenzahnpesto

**mit Parmesanspänen,
dazu Blattsalat
10,90**

Wirkung: Löwenzahn hat eine stark unterstützende Wirkung auf die Gallenblase! Bärlauch hat eine reinigende Wirkung auf die Leber und Gallenblase! Bärlauch wirkt auch positiv gegen Frühjahrsmüdigkeit und Verdauungsstörungen!

Linsen-Süßkartoffelcurry

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

Vegan Glutenfrei

9,90

Wirkung: stärkend und nährend

Frischer Ingwertee

dazu Honig und frische Zitrone

3,60

Wirkung: Ingwer hat eine wärmende Wirkung und hilft sehr gut gegen die ersten Anzeichen einer Erkältung! Regt den Stoffwechsel an und hilft bei Verdauungsbeschwerden



Grüntee & Superfruits

**Bio-Grünteegetränk aus Österreich
nach 5 Elemente Rezept mit Sencha Grüntee, Acai,
Agave, Aronia, Ingwer, Jasmin, ohne Geschmacks-&
Konservierungsstoffe**

0,25l

3,60