

## 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**

3,90

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

### **Ofen-Butternut Kürbis mit Kaffee-Chili Butter**

*Butternut Kürbis im Ofen geschmort  
mit Kaffee-Chili Butter,  
dazu Blattsalat und Schnittlauchrahmsauce*

**Glutenfrei**

9,90

*Wirkung: Kürbis stärkt die Verdauung sowie die Lunge!  
Kürbis baut außerdem das Blut auf und  
hilft beim Abnehmen! Butter stärkt Qi,  
Blut und Yin und baut somit unsere Essenz wieder auf.*

### **Linsen-Süßkartoffelcurry**

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

**Vegan Glutenfrei**

9,90

*Wirkung: stärkend und nährend*

## **Eierschwammerl- Dinkelrisotto**

**Dinkelrisotto mit Eierschwammerl, Zwiebeln,  
Karotten und Parmesanspäne, dazu Blattsalat**

**12,90**

*Wirkung: Qi- und Yin tonisierend, hilft bei Darmflorastörungen!  
Pilze werden als Krebs Prophylaxe beschrieben*

## **Schokolade-Brownie**

**serviert mit Beerenröster**

**Glutenfrei**

**5,20**

*Wirkung: harmonisiert die Nerven und entspannt!*



## **Grüntee & Superfruits**

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

**0,25l**

**3,60**

## **Hausgemachter Kriecherl-Sirup**

**mit Soda oder Leitungswasser**

**0,5l**

**3,90**

## **Frischer Ingwertee**

**mit Honig und Zitrone**

**0,5l**

**3,90**

## **Hausgemachter Erfrischungs-Eistee**

**0,5l**

**3,20**