

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

Vegan Glutenfrei

11,90

Wirkung: Kürbis stärkt die Verdauung sowie die Lunge! Rote Linsen Pasta ist reich an Eiweiß und Ballaststoffe und unterstützt beim Abnehmen!

Ofenkürbis mit Cranberrys und Schafkäse

Geschmorte Kürbiswürfel mit
Kurkuma, Kreuzkümmel,
Paprikapulver und Ingwer gewürzt,
anschließend mit Cranberrys und
Schafkäse überbacken,
dazu Blattsalat

11,90

Wirkung: stärkend und nährend!

Linsen-Süßkartoffelcurry

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

dazu Reis

Vegan Glutenfrei

10,90

Wirkung: stärkend und nährend!

Schwammerl-Bowl

Quinoa, Reis, Tomaten, Kichererbsen,
Paprika, Currypulver, Zwiebel, Salat,
Sojabohnen, Rotkraut, Hummus,
gebratene Austernpilze

Vegan

13,90

mit zusätzlich gebratenem
Hühnerbruststreifen oder Tofustreifen
16,90

Wirkung: Kichererbsen sind Qi und Yin tonisierend.



Grüntee & Superfruits

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

0,25l

4,60