

Ayurved Naturheilpraxis Klaus Verstrepen
- in der Praxis-Etage -
Stephensonstr. 16
14482 Potsdam
mobil: 015787576125
www.ayurved.de

Ayurved
Naturheilpraxis
आयुर्वेद

**Ayurveda Kochschule in der SoupWorld
Garnstraße 23, 14482 Potsdam-Babelsberg**

Samstag, den 10.09.2016

17 – ca. 21 h (ca. 4. Stunden)

In der ayurvedischen Küche achten wir nicht nur auf eine schmackhafte Zubereitung der Speisen, sondern beschäftigen uns auch eingehend mit der Bekömmlichkeit für Körper und Geist.

Menü:

Tomaten-Joghurtreis mit frisch geriebenen Ingwer

Reis muss nicht immer gleich schmecken und kann durch verschiedene Zutaten zu einer eignen schmackhaften Komposition verfeinert werden.

vegetarische Flockenbratlinge

herzhafte Bratlinge auf der Basis von Haferflocken sind eine tolle Alternative zu Fleischbratlinge und sind ein echtes ayurvedisches 'Stärkungsmittel'.

frisches Minzchutney

leicht und frisch lockert diese Minzzubereitung das Menü auf. Schwer verdauliches wird so in seiner Wirkung auf den Körper harmonisiert.

Süßkartoffelsalat

Ein einfacher Salat vereint verschiedene Geschmacksrichtungen und kann so auch als eigenständige Mahlzeit gegessen werden.

Burfi-Toffee mit Krokant

Diese traditionell indische Süßspeise rundet das Menü ab und belebt die Sinne.

feiner Gewürztee

Verschiedene Gewürze entfalten als Tee zubereitet vor der Mahlzeit eine anregende Wirkung auf unseren Appetit und entfachen unser inneres 'Verdauungsfeuer'.

Mangolassi

Ein erfrischendes Joghurtgetränk, dass durch seine süße und leicht saure Note kräftigend und leicht anregend wirkt.

Programm:

- Einführung in die ayurvedische Ernährung und kleine Gewürzkunde.
- Ghee (geklärte Butter) und Gewürzmischung selber herstellen.
- Gemeinsames kochen und essen.
- Rezepte für zu Hause zum selber kochen.

Das Menü ist vegetarisch (nicht vegan) und die Zutaten sind aus kontrolliert biologische Anbau.

Kosten:

69 Euro pro Person (die Teilnehmerzahl ist auf höchstens zehn Personen begrenzt!)

Anmeldung und Information:

SoupWorld

Geschäftsführerin: Astrid Buzin

Garnstraße 23

14482 Potsdam-Babelsberg

0163 5619601 o. E-Mail: kontakt@soupworld.de