

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

Veggie-Burger

*Hausgemachte knusprige weiße Bohnen Laibchen mit Paprika
verfeinert in Sesam-panade gebacken, im rotem Burgerbrötchen serviert
mit Salat, Tomate, Rotkraut und Sweet Chili Sauce, dazu Pommes*
12,90

*Wirkung: Bohnen stärken die Essenz und die Nieren.
Gut für das Immunsystem!*

Palatschinke mit Lavendel-Mascarponefülle

serviert mit Marillensauce und Schlagobers

Glutenfrei

5,90

Wirkung: Lavendel harmonisiert die Nerven und entspannt!

Hausgemachter Himbeer-Rosmarin-Sirup

mit Soda oder Leitungswasser

0,5l 3,40

Grüner Kaffee

mit Pfefferminze oder Kardamon

*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

Hausgemachter Erfrischungs-Eistee

*aus Pfefferminze, Lemongras, Kardamon, Himbeerblätter, Rosenblüten, Süßholz,
Brennesselblätter, Zitrone, leicht gesüßt*

0,5l 3,40

Hausgemachter Zitronenmelisse-Sirup

mit Soda oder Leitungswasser

0,5l 3,40