

Fit durch den Sommer mit TCM

Im Laufe meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin lernte ich viele interessante Gerichte kennen, die auch sehr gut schmecken. Momentan ist es aufgrund der hohen Temperaturen wichtig, den Körper mit kühlenden Speisen und Getränken zu entlasten! Damit die Verdauung nicht zu sehr abkühlt und Verdauungsprobleme entstehen, ist es auch im Sommer wichtig warme Speisen zu konsumieren. Tomaten, Gurken, Wassermelone, Minze wirken kühlend.

Sabine Strasser

Buttermilch- Basilikumsuppe

**Kalte Buttermilch-Basilikumsuppe
mit Chili**

Glutenfrei

4,20

Wirkung: erfrischend und kühlend!

Wassermelonensalat

**Wassermelone mit Basilikum,
Mozzarellascheiben, Minze, Walnüssen
belegt, Olivenöl und Salz**

8,90

Wirkung: kühlend, Sommerhitze
eliminierend

Linsen- Süßkartoffelcurry

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

Kokosmilch

Vegan Glutenfrei

9,90

Wirkung: stärkend und nährend

Hausgemachter Erfrischungs-Eistee

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

0,5l

3,40

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!

Grüner Kaffee

mit Pfefferminze

**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

3,20