

# Ayurveda Kochkurs

Mittwoch 6. März, 17 Uhr

---

Indien ist das Land der harmonisierenden Gegensätze, es hat eine jahrtausendalte Tradition der vegetarischen und veganen Küche.

Unser vegetarisches ayurvedisches Menü „made bei Buddah“  
für Einsteiger und Profis:

Hummus  
Mett  
Poree-Kartoffelcurry  
Rote Bete-Curry mit Kokosmilch und Basilikum  
Gelbe Rüben Sabji  
Mango-Curryreis  
Ananas-Chili Suppe  
Tschapati  
Minz-Chutney  
Samosas  
Rote Bete Raita  
Laddu  
Chai Tee  
Süßes Lassi

*Die ganze Welt sucht nach Nahrung.*

*Sie ist die Lebensquelle aller Wesen.*

*Klarheit, Langlebigkeit,*

*Intelligenz, Glück, Stärke,*

*Zufriedenheit und Wissen*

*- all dies gründet sich auf Nahrung.*

*Charaka Samhita*

Guten Appetit wünscht Andrea Beck!

p.P. 89,-€

inkl. Biolebensmittel, kurze Ayurvedaeinführung, gemeinsames Kochen, gemeinsames Essen,  
Rezepte, Wasser/Tee  
Änderungen vorbehalten