



AYURVEDA-FLOW

Ihr Lieben,

Anbei die Rezepte von Samstag. Viel Spaß dabei, bei Fragen könnt ihr mich gerne kontaktieren:

0171 - 5647 851

[an.hornung@googlemail.com](mailto:an.hornung@googlemail.com)

Koriander Pesto

2 Bund Koriander

Ingwer

Knoblauch

Salz und Pfeffer

1 Limette

## Mango Polenta

1 Tasse 5-Minuten-Polenta

1 Tasse Mango-Pulp

1 Tasse Kokosmilch

Wasser nach Bedarf

1 Prise Salz

1 Prise Kurkuma

1/2 TL Cardamom

4 Fäden Safran

1 TL Ghee oder Kokosöl

Mango-Pulp und Kokosmilch erhitzen. Salz, Kurkuma, Cardamom, Ghee/ Kokosöl und Safran dazu geben und rühren.

Polenta unter ständigem Rühren (mit dem Schneebesen) dazugeben. Kurz aufkochen lassen, weiter rühren. Vom Feuer nehmen und quellen lassen.

Etwas abkühlen lassen. Mit frischer Mango und etwas Vollrohrzucker bestreuen.

## Veganes Mangold Curry

3 Mangold

Ingwer

Schalotten

Knoblauch

½ TL Kreuzkümmel

½ TEL Senfsaat

Curry

Kokosmilch

Salz und Pfeffer

Limette

## Rote Beete Suppe

- 4 mittelgroße, vorgekochte Rote Beete
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 TL Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- Kleine Schalotten / Frühlingszwiebeln fein gehackt
- gehackter, frischer Knoblauch
- 1 TI Ingwer fein gerieben
- 1 TL Kurkuma-Pulver
- Salz und schwarzer Pfeffer.
- 2 EL Ghee / Öl

Blumenkohl

Blumenkohl

2 EL Kokosöl

1 TL Kurkuma

1/2 TL Ingwerpulver oder geriebenen Ingwer

### **ZUBEREITUNG:**

Blumenkohl putzen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden

auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Ofen auf 180 Grad vorheizen

Kokosöl erhitzen und wenn es flüssig ist Kurkuma und Ingwer einrühren.

Mit einem Backpinsel das Kurkuma-Kokosöl auf den Blumenkohlscheiben verteilen.

- Für 25 Minuten in den Backofen bei Ober-/Unterhitze schieben