

KostBar

Suppen und mehr



Riesstraße 2a oder mittags auf dem Markt

16.04.

2018



Es ist Frühling. Es wird Zeit, dem Winter Lebewohl zu sagen, die Winterjacke einzumotten, die Bestuhlung für Balkon, Garten oder Terrasse rauszuholen und Haus oder Wohnung einen Frühjahrsputz zu geben, der sich gewaschen hat! Doch auch dein Körper verändert sich mit dem Wechsel der Jahreszeiten, stellt sich hormonell um, sammelt Stoffwechselabfälle (Ama) an oder wird sie jetzt im Frühjahr wieder los, verzichtet auf Nährstoffe und verlangt nach ihnen, wenn die Saison sie wieder natürlich hergibt usw. ... mit einem kleinen innerlichen Entgiftungsprogramm (oder Detox, um mit der begrifflichen Mode zu gehen) unterstützt du deinen Körper bei dieser Herkulesaufgabe die er jedes Jahr mehrfach für dich vollführt und schenkt dir selbst einen reibungslosen Jahreswechsel und inneren Frieden.

Mit dieser ayurvedischen Detox-Suppe ist ein guter Grundstein gelegt.

ayurvedischer mung dal

Mo.: **Chili con carne** (Rind/Topping Milchprodukt)

Di.: **Pikante Bananensuppe** mit Huhn (Huhn)

Mi.: **Mexikanische Rindfleischsuppe** mit Schokolade (Rind)

Do.: **Auberginentopf** mit Schweinefleisch & Mandeln (Schwein)

Fr.: **Afrikanische Hühnersuppe** (Huhn)