AYURVEDA KÜCHE
... weil Essen Herzenssache ist.

REZEPT DES MONATS

BERGLINSENSALAT

ZUTATEN LINSEN

2 Tassen Berglinsen

4-5 Tassen Wasser

2 Lorbeerblätter

ZUTATEN MARINADE

5 cm Porre

1/10 l Balsamico Essig

½ TL Salz

Olivenöl nach Geschmack

4

ZUBEREITUNG

1. Die Berglinsen waschen und dann mit Wasser und Lorbeerblätter in einem Topf 45 Min. kochen (Linsen müssen weich sein).
2. Porre in feine Ringe schneiden. Essig und Salz mit den warmen Berglinsen vermischen und 10 Min. ziehen lassen.
3. Zum Schluss mit Olivenöl abschmecken, warm servieren.

TIPP/INFO

Je nach Saison mit Rucola, Radieschen, Paprika oder Karotten garnieren/mischen.

Hülsenfrüchte wie z.B.: Kichererbsen, Mung-Dal, Linsen, Bohnen ... sind sehr wichtig als Eiweiß- und Energielieferant. Sie enthalten besonders viel Bioflovonoide. Dies sind Vorstufen zu Hormonen, die vor allem bei Frauen in den Wechseljahren wichtig sind, um die niedrigere körpereigene Produktion an Hormonen wieder anzukurbeln. Frauen aus asiatischen Ländern, die gewohnheitsmäßig Hülsenfrüchte essen, leiden wesentlich weniger an klimakterischen Beschwerden als ihre westlichen Altersgenossinnen.

Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele

La Rochefoucauld