



AYURVEDA DETOX REZEPT

FRÜHLINGSGEFÜHLE



AYURVEDA

Gesundheitspraxis Diana Lauber

BY DIANA LAUBER



VEGGIE/VEGAN



4 PORT.



60 MIN

GERSTENSUPPE MIT PASTINAKE & LÖWENZAHN

IZUTATEN

- 100 g Rollgerste (Perlgraupen) (vorher 4–6 Stunden oder über Nacht einweichen), abgetropft
- 1l Wasser
- 1 EL Ghee oder Sesamöl
- 200 g Wurzelgemüse: Karotte & Pastinake, in kleine Würfel geschnitten (oder anderes Wurzelgemüse deiner Wahl)
- 2-3 Handvoll frischer Spinat (oder Mangold), grob geschnitten
- 1 Handvoll frischer Löwenzahnblätter, fein geschnitten
- 3-4 TL Cleanse Prana Gewürzmischung (oder eine andere Mischung deiner Wahl)
- Etwas Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft oder Aceto Balsamico

ZUBEREITUNG

- Gib die eingeweichte Rollgerste in die Pfanne und röste sie unter ständigem Rühren für etwa 5 Minuten, bis sie ein leicht nussiges Aroma entwickelt.
 - Erhitze in einem grossen Topf das Ghee oder Sesamöl (oder anderes Öl deiner Wahl) bei mittlerer Hitze.
 - Füge Cleanse Prana Gewürzmischung hinzu und brate es kurz unter Rühren an.
1. Nun kommen die Karotten- und Pastinakenwürfel dazu und werden unter Rühren etwa 3 Min. angebraten.
 2. Gib nun auch die Rollgerste in den Topf und rühre gut um, sodass die Körner mit dem Öl und Gemüse gut vermischt sind.
 3. Mit dem Wasser aufgießen und rühren.
 4. Lass die Suppe zum aufkochen (Hitze erhöhen) und danach bei mittlerer Hitze ca. 30-40 Minuten köcheln, bis die Gerste weich ist und das Gemüse zart wird. Schmecke mit Salz und Zitronensaft (oder Aceto Balsamico) ab.
 5. Falls du gerne mehr Flüssigkeit möchtest, kannst du noch etwas Wasser hinzufügen.
 6. Etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit gib den grob geschnittenen Spinat oder Mangold sowie die fein geschnittenen Löwenzahnblätter in die Suppe.
 7. Lass die Suppe noch ein paar Minuten köcheln, bis die grünen Blätter weich sind.
 8. Guten Appetit!

NOTES

Was ist das Besondere an dieser Suppe?

Gerste: Gerste zählt zum besten Getreide bei Diabetes und Übergewicht und stärkt unser Agni. Durch diese Eigenschaften ist sie perfekt geeignet für die Detox-Küche. Durch das Einweichen und anrösten wird sie noch leichter verdaulich.

Löwenzahn: Löwenzahn ist ein stark entgiftendes Kraut und spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Stoffwechsels. Es hat eine natürliche, bittere Eigenschaft, die die Pitta-Dosha beruhigt und hilft, überschüssige Wärme oder Entzündungen im Körper zu lindern.

Der Spinat und das Wuzelgemüse ergänzen diese Suppe ideal. Mein Gemüse beziehe ich zum grössten Teil im NATIRLI bei Nicole Zenhäusern in Glis. So stelle ich sicher, dass es sowohl regional, wie auch saisonal ist und verzichte auf unnötiges Verpackungsmaterial.

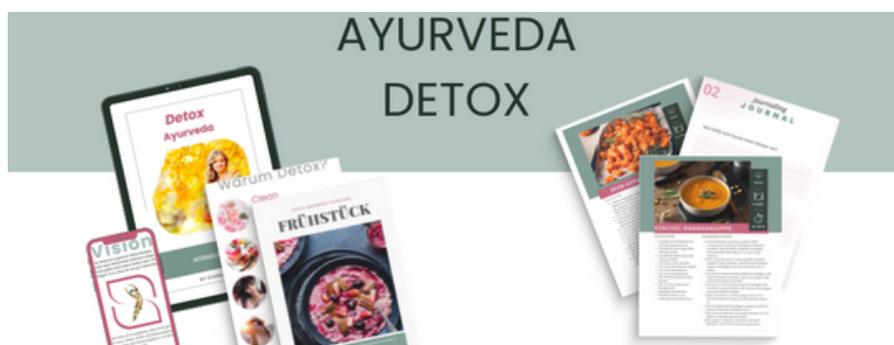
Cleanse Prana vom Kumkuma: Diese Gewürzmischung unterstützt dich in Zeiten der Reinigung ideal und ist somit auch der perfekte Begleiter bei Darm- oder Frühjahrskuren sowie dem herbstlichen Detox. Auch bei der Gewichtsreduktion kann diese Mischung ein wichtiger Unterstützer sein.

Gegründet von Stephanie Albert, eine sehr geschätzte Ayurveda Kollegin, und Marco. Beide fanden durch ihre Genesungsgeschichte zu Ayurveda. Neben ihrer Liebe zueinander ist dabei auch ein gemeinsames Ayurveda Projekt gewachsen mit ihrer gemeinsamen Vision: Den Menschen die heilsamen Aspekte des Ayurveda näherbringen. Auf eine Art und Weise, die in der modernen Gesellschaft umsetzbar ist.

Zusammen mit ihrem Gewürzpartner, Mourice von Merlasco und seinem Gewürzhandel in Langnau entstand daraus KUMKUMA – ein Brand, der aus Liebe geschaffen wurde. Mourice verwendet nur Natur pur in seinen Gewürzmischungen, keine Zusatzstoffe wie Rieselhilfen, Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Hefeextrakte. Und wie er stolz erklärt liegen Geschmack und Wirkung einer Gewürzmischung nicht nur in der besterhältlichen Qualität, sondern gleichermassen am Geheimnis des Mischverfahrens.

Genau diese Ziele verfolge ich auch in meinem Wirken. Daher habe ich mich gleich entschieden, diese Produkte in mein Repertoire aufzunehmen. Ich bin absolut begeistert von ihren Mischungen und meine Klientinnen und Klienten können so unkompliziert in die Welt der Ayurveda Gewürze einsteigen. Mehr darüber erfährst du auf der Website <https://www.kumkuma.ch/>. Mit dem Gutscheincode **AyurDian** erhältst du dort 5 % Rabatt auf deinen Einkauf. Auch bei mir direkt in der Praxis kannst du die Gewürze beziehen.

Du möchtest mehr über mein Frühlings Detox Programm erfahren? [Hier](#) geht es zu meiner Website oder melde dich gerne auch per Mail oder telefonisch (078 705 08 69).



VIELEN DANK!

Wer schreibt hier eigentlich?
Mein Name ist Diana Lauber und ich möchte dich mit diesen Rezepten inspirieren und motivieren: Gesundheit und Wohlbefinden geht auch durch den Magen.

Hauptberuflich führe ich seit über 10 Jahren eine Ayurvedapraxis und seit 3 Jahren mit einer Kollegin zusammen ein Ayurvedazentrum in Brig, wo ich als KomplementärTherapeutin Menschen begleite.

Zusätzlich gibt es bei mir auch verschiedene Online Angebote. Wie das beliebte Detox Programm, welches du zuhause durchführen kannst. [Hier gibt es weitere Informationen dazu](#). Bei diesem Detox Programm brauchst du nicht zu hungern.

Mit "Go SOBER" biete ich ausserdem Unterstützung und Programme für Menschen, die sich für ein alkoholfreies Leben entscheiden möchten, mit Fokus auf persönliche Entwicklung, Achtsamkeit und ganzheitliche Gesundheit, einschliesslich Tipps, Online-Kursen und Coaching.

Du findest bei mir keine pauschalen Typenbelehrungen, Empfehlungen und ich möchte dir viel Raum lassen für Deine Individualität.

Unten findest du auch die jeweiligen Links.

Diana Lauber



AYURVEDA

Gesundheitspraxis Diana Lauber

[zur Website](#)



Ayurveda Gesundheitspraxis Diana Lauber
Sonnenstrasse 9
3900 Brig

0041 78 705 08 69
info@ayurveda-lauber.ch