

Ayurvedische Minestrone



wärmend* hustenstillend* tridosha*

Zutaten für 4 Personen

80g Mungbohnen über Nacht in Wasser einweichen (ganze ungeschälte)

1 EL Ghee oder Olivenöl

etwas geriebener Ingwer

1 Stange Lauch

1 kleiner Knollensellerie

1 kleiner Wirz

Im Ghee andünsten

1,8l Bouillon

2 Rüebli

1 Süsskartoffel

2 Kartoffeln

eingeweichte Mungbohnen

1 Bund frischen oder getrockneten Thymian

1 Bund frischen oder getrockneten Salbei

Evt. Etwas Salz und Pippali (langer Pfeffer)

ca. 30 Minuten köcheln lassen

Viel Spass beim Geniessen!



YOGA & AYURVEDA
SURYAYA