KITCHARI KITCHEN

soulfood; ayurveda-style

SPEISEN

HERZHAFTES KITCHARI

_ mit Gemüse

Ayurvedisches Wohlfühl-Gericht – traditionell zubereitet mit **Basmatireis**, **Mungbohnen** und indischen Gewürzen. Dazu unser Gemüse des Tages.

-

M: 10,5€ | L: 13,9€ | + Ghee: 1,0€

Mögliche Allergene: H, N, M, L, G

SÜSSES KITCHARI

_ mit Trockenfrüchten

Süße Version des Klassikers aus Reis, Mung Dal, Nüssen und Trockenfrüchten in leckerem Gewürzsud. Perfekt für den süßen Hunger zwischendurch.

-

XS: 3,9€ | M: 8,5€ | L: 10,5€ | + Ghee: 1,0€

Mögliche Allergene: H, N, G

**Bei Fragen zu genauen Inhaltsstoffen bitte ans Personal wenden.*

SÜSSES

LADDU

Ayurvedisches Kichererbsenkonfekt.
Nahrhafte, leckere und erdende kleine Süßigkeit.

-

mit Kokosöl: 2,5€ | mit Ghee: 3,0€

Mögliche Allergene: H, N, G

GEFÜLLTE DATTEL

Saftige Medjool-Dattel mit Nüssen und Gewürzen.
Datteln bilden Ayurveda zufolge Ojas. Dies bringt Vitalität, Stärke und beruhigt unser Nervensystem.

-

3,0€

Mögliche Allergene: H, N

KALTE GETRÄNKE

QUELLWASSER, St. Leonhardsquelle | 300ml **2,9€**
_ **STILL** oder **MIT BLUBB**

KOKOSWASSER, Morgenland | 350ml **4,5€**
Bio-Kokosnusssaft – schnelle Abkühlung für alle Hitzköpfe.

VEGANER MANGO LASSI, Biedermann | **4,9€**
Lassi auf Cashew- und Kokosnussbasis. 100% Bio.

BIOZISCH ROSENBLÜTE, Voelkel | 330ml **4,2€**
Spritziges Erfrischungsgetränk mit Rosenblütenauszug.

GINGER MAMA, Drink Mamas | 330ml **4,2€**
Die erfrischende Kult-Limo mit Zitrone-Ingwer.

PASSION MAMA, Drink Mamas | 330ml **4,2€**
Exotische Bio-Orangen-Maracuja-Limonade.

PFLAUME-KARDAMOM, Wostok | 330ml **4,2€**
Fruchtige Bio-Brause mit Pflaume und Kardamom.

WARME GETRÄNKE

INGWER-TEE | 250ml **2,9€**

Der Klassiker der ayurvedischen Hausapotheke. Mild, aus frisch ausgekochtem Ingwer. Ingwer-Wasser wirkt stoffwechselanregend und fördert die Verdauung.

CCF-TEE | 280ml **3,2€**

Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel. Toll um den Magen zu beruhigen oder um überschüssige Hitze auszuleiten.

DOSHA-TEE | 280ml **3,2€**

Jeder Mensch setzt sich zu einem gewissen Anteil aus den drei Doshas zusammen: Vata, Pitta und Kapha. Je nach Typ sind bestimmte Heilkräuter besonders empfehlenswert. Mehr Infos würden die Speisekarte sprengen ;-)

_ **VATA** oder **PITTA** oder **KAPHA**

KRÄUTER-TEE | 280ml **3,2€**

HEISSES WASSER | 280ml **1,0€**

Für die Ayurveda-Nerds :-) Oder als Refill für alle Tees.

GEWÜRZ-CHAI | 250ml **3,4€**

Hausgemacht aus vielen Chai-Gewürzen und koffeinfrei dank Rooibos, statt Schwarztee. Mit Reis-Drink und (leicht) gesüßt mit Jaggery.

GETREIDE-KAFFEE LATTE | 280ml **4,4€**

Möchtegern-Milchkaffee aus Lupinen, also koffeinfrei. Mit Pflanzen-Drink und Gewürzen.

AYURVEDISIERTER FILTERKAFFEE | 250ml **4,4€**

Kaffee ist im Ayurveda nicht ideal – die beigefügten Gewürze machen ihn bekömmlicher und balancieren seine erhitzende Wirkung. Schwarz oder auf Wunsch mit Pflanzen-Drink – Hafer oder Reis.

ES IST NICHT NUR WICHTIG, **WAS** WIR ESSEN, SONDERN VOR ALLEM AUCH **WIE!**

_ Alle hausgemachten Speisen und Getränke sind bewusst etwas zurückhaltender gesüßt und gesalzen. Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Honig stehen euch aber zum Nachhelfen bereit.

_ Im Ayurveda kümmern wir uns um Agni (Verdauungsfeuer). Deswegen: Keine Eiswürfel. Keine Mikrowelle. Und auch Zwiebel, Knoblauch oder Nachtschattengewächse finden sich nicht in unserer Küche.

_ Dafür: frische und überwiegend **regionale** und **saisonale** Zutaten – für möglichst viel Prana (Lebensenergie). Unser Gemüse beziehen wir von Terra Naturkost. Die Rezepte werden gemäß ihrer ayurvedischen Qualitäten angepasst. z. B. Kokosöl (kühlend) im Sommer, Sesamöl (wärmend) im Winter.

_ Grundsätzlich ist alles **vegan** und **glutenfrei**. Ghee und Honig sind wenn dann nur Add-Ons.

UND SONST SO

_ ToGo-Aufpreis +0,5€. Bringt gerne eigene Behälter mit.

_ Exklusives Karmapunkte-Programm: Google Review! :-)

Google

Instagram

Allergene: H: Nüsse | N: Sesam | M: Senf | L: Sellerie | G: Laktose