

GESUND NASCHEN MIT

# PURE AYURVEDA

pure food | pure health | pure you

# DIE KRAFT DES AYURVEDA

## KULTURGUT | HEILKUNDE | KOCHKUNST

"Ayurveda" setzt sich zusammen aus "**ayus**" (Leben) und "**veda**" (Wissen) und bedeutet soviel wie die "Wissenschaft vom langen und gesunden Leben".

Seit über 5000 Jahren wird die **Gesundheitsphilosophie** angewendet. Sie ist eine ganzheitliche "Body-Mind-Medizin", deren Wirkung heute mehr und mehr wissenschaftlich nachgewiesen ist. Dabei nimmt Ayurveda den Mensch **ganzheitlich** wahr und bezieht **alle Lebensaspekte** ein, um ihn individuell in die Gesundheit zu führen.

Eines der Kernstücke des Gesundheitssystems Ayurveda ist die **Ernährungslehre**. Abgestimmt auf den jeweiligen Konstitutionstypen sorgen passende Lebensmittel für einen **gesunden Körper** und einen **ausgeglichene Geist**.

Ich habe dir ein paar feine Ayurveda-Rezepte für die **Adventszeit** für dich!  
Stay happy & healthy!

with  Love, *Cate*



**PURE AYURVEDA**



**PURE AYURVEDA**

# DINKEL-SCHOKO-MANDEL-KEKSE

## ZUTATEN

250 g vegane Margarine  
250 g Rohrzucker  
Mark von 1 Vanilleschote  
1 Messerspitze **Kardamom**  
300 g Dinkelmehl  
1/2 TL Natron  
1 TL gemahlener Ingwer  
150 g gemahlene Mandeln  
200 g Zartbitterschokolade

## ZUBEREITUNG

- Heize den Backofen auf 190° (Ober/Unterhitze) vor. Schlage Margarine und Rohrzucker schaumig. Rühre Vanillemark, Mehl, Natron gem. Ingwer und Mandeln unter. Stell den Teig 10 Min. kalt. Hacke die Schokolade und knete sie kurz in den Teig.
- Forme kleine Teigkugeln, setze sie mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech und drücke sie flach. Die Kekse backen ca. 8-10 Min.

## PURE AYURVEDA

**Dunkle Schokolade** enthält Magnesium, hat eine blutdrucksenkende Wirkung und ist antioxidativ. **Kardamom** wirkt **verdauungsfördernd**, beruhigt Mägen und ist **aphrodisierend**. Mit den leckeren Keksen hast du einen ausgleichenden Begleiter für den Kaffee in der Winterzeit. Kardamom unterstützt **alle drei Doshas** positiv.

# LEBKUCHEN MIT WALNÜSSEN

## ZUTATEN

250 ml Haferdrink - ungesüßt  
150 g vegane Margarine  
3 EL Agavendicksaft  
300 g Dinkelmehl  
1 TL Natron  
150 g gem. Hasenluskkerne  
125 g Rohrzucker  
Mark von 1 Vanilleschote  
2 TL Lebkuchengewürz  
2 EL Kakaopulver  
3 EL Sojamehl  
30 g gehackte **Walnüsse**

## ZUBEREITUNG

- Heize den Backofen auf 200° vor. Erhitze Haferdrink, Margarine & Agavendicksaft. Lass ihn abkühlen.
- Vermische alle Zutaten, bis auf das Sojamehl, in einer Schüssel. Dieses rührst du mit 6 EL Wasser schaumig. Rühre dann alles zügig in den Hafer-Margarine-Mix.
- Verteile die Masse auf dein mit Backpapier belegtes Backblech und bestreue den Teig mit gehackten Walnüssen. Backe den Lebkuchen 15.Min.

## PURE AYURVEDA

**Walnüsse sind super** Omega-3 Lieferanten. **Omega-3** zählt zu den essentiellen Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produziert. Es ist massgeblich an der **Zellbildung und -erhaltung** beteiligt. Integriere sie regelmäßig in deine Ernährung - außer du hast **Kapha-Überschuss**.



**PURE AYURVEDA**

# KURKUMABIRNE AUF MILCHREIS

## ZUTATEN

2 Birnen  
1 frische **Kurkumawurzel**  
250 ml Orangensaft  
4 EL Rübvensaft  
4 Sternanise  
150 g Milchreis vom Vortag  
2 Sesam-Krokant-Schnitten  
etwas Zartbitterschokolade,

## ZUBEREITUNG

- Wasche und schäl die Birnen, viertele sie und entferne das Kerngehäuse. Wasche und scheide die Kurkumawurzel in Scheiben. Koche den Orangensaft und reduziere die Hitze. Lass Birnen und Kurkuma 15 Min. sanft mit köcheln und dann abkühlen.
- Bringe Rübvensaft mit 200 ml Wasser und dem Sternanis zum Kochen und koche über 15 Min. sanft eine Reduktion ein.
- Verteile Milchreis auf Schalen, gebe Birnenviertel & die Reduktion darüber. Verziere dein Dessert mit Schokolade und Krokant.

**PURE AYURVEDA**

## PURE AYURVEDA

**Kurkuma** ist ein Immunsystem stärkendes Gewürz. Es fördert körpereigene Antioxidantien und neutralisiert so freie Radikale. Ich schätze es für seine kraftvolle **entzündungshemmende Wirkung** bei akuten und chronischen Entzündungen. Gelbwurz ist gut für **Pitta, Vata & Kapha**.

# GEWÜRZ-GLÜHWEIN

## ZUTATEN

2 Bio-Orangen  
2 L weißer Traubensaft  
4 Stangen Zimt  
4 Kardamomkapseln  
1 TL fein gehackter **Ingwer**  
2 Nelken  
2 Sternanise  
1 EL brauner Kandiszucker

## ZUBEREITUNG

- Wasche die Orangen, trockne sie ab und schneide sie in Scheiben.
- Bringe in einem Topf den Traubensaft zum Kochen, Gebe die Gewürze, den Kandiszucker und die Orangenscheiben hinein, schalte den Herd aus und lass alles mind. eine Stunde lang ziehen.
- Je länger, desto besser. Ayurvedische Küche hat Zeit!

## PURE AYURVEDA

**Ingwer** hat entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt sich positiv auf den Magen-Darm-Trakt aus, da er das **Agni** - dein Verdauungsfeuer - anheizt. DAS Gewürz für kalte Tage! Sei im Sommer und bei einem **Pitta-Überschuß** vorsichtig damit!



**PURE AYURVEDA**

PURE AYURVEDA

**Erschaffe dir ein  
Leben, das sich im  
Inneren gut anfühlt,  
nicht eines, dass von  
außen gut aussieht.**

BUDDHA



# ALLES KLAR?

## DEIN AYURVEDA

Agni, Vata, Pitta und Kapha... Wenn ich in Rätseln rede oder du mehr über dein\*e Doshas - deine what? - erfahren möchtest, dann nimm **Kontakt** mit mir auf.

Im Ayurveda spricht man von sogenannten **Konstitutionstypen** - den **Doshas**: Vata, Pitta und Kapha. Sie sind in allen Menschen angelegt, jeweils in einer individuellen Zusammensetzung. Die Ayurveda-Ernährungslehre richtet sich nach dieser **Einzigartigkeit**.

Dabei werden dein Urzustand und dein aktueller gesundheitlicher Zustand für die **Analyse** und **Ernährungs-Empfehlung** herangezogen. Ayurveda ist stets eine Kombination aus Ursprungsbetrachtung und Momentaufnahme. Es bringt dich in die **Balance - zurück zu dir**.

Du kannst meinen **Ayurveda-Basics - Kurs** belegen. Termine für 2022 werden bald bekannt gegeben, wir können in einem **Einzelcoaching** arbeiten oder du läßt dich über einen längeren Zeitraum von mir begleiten. Hast du Fragen, melde dich gern!

Ich begleite dich gern auf deinem Weg.

*with Love, Cate*



# CATHERINE COLOMBO

YOGA | AYURVEDA-ERNÄHRUNGSCOACH | ENERGIEARBEIT

## VOR ORT

Hermannstr. 5, 18586 Ostseebad Sellin

## MOBIL

0176 161 69 038

## DIGITAL

[cate@be-pure-yoga.de](mailto:cate@be-pure-yoga.de) | [www.be-pure-yoga.de](http://www.be-pure-yoga.de)



pure yoga

GESUND NASCHEN MIT

**PURE AYURVEDA**

pure food | pure health | pure you