DETOX FOOD KITCHARI

Es wird oft als das indische ‘’Essen für die Seele’’ beschrieben, da es ausgleichende, heilende Eigenschaften besitzt: Kitchari.

Kitchari ist ein leckeres Gericht aus Reis und Mungbohnen, das für alle Konstitutionstypen geeignet ist. Es besteht aus einer ausgewogenen Mischung aus Eiweiß und Kohlehydraten mit wohltuenden Gewürzen. Sie können es als Essen vor einer Kur oder auch einfach für einen Entlastungs- sprich Detox-Tag zwischendurch als Mittag- und Abendessen genießen. Das entlastet das Verdauungssystem und gibt so neue Energie!

Zutaten für 3-4 Personen
1 Tasse halbierte Mungbohnen
1 Tasse Basmati Reis
2 TL Ghee
Senfsamen
1 EL Gewürz-Masala bestehend aus: Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Fenchel, schwarzer Pfeffer - frisch gemörsert
1 TL frisch geriebenen Ingwer
Salz

Mungbohnen und Reis gründlich waschen.
Das Ghee in einem Topf schmelzen und zuerst die Senfsamen (bis sie zu springen beginnen), dann die Gewürze und Ingwer darin anrösten. Anschließend den Reis und die Bohnen dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Die Mischung mit 4 Tassen Wasser aufgießen und alles auf mittlerer Hitze aufkochen lassen.
Das Kitchari darf dann für etwa 30 Minuten auf kleinster Flamme gar köcheln bis die Zutaten weich sind, d.h. Reis und Mungbohnen zerfallen sind. Am Ende mit Salz abschmecken.

Tipp: Zusammen mit etwas gedünstetem Gemüse und viel frischen, grünen Kräutern essen.

#ayurvedalifestyle #ayurvedalife #kitchari #ayurvedaeveryday #detoxfood #spring #organic #ayurvedafood #vegan #ayurvedicmedicine #healthyfood #love #healthylifestyle #holistic #holistichealth #ayurvedasoulfood #chiemgau #detox #detoxfood
@ayurveda.soulfood