

WOCHENTHEMA

QUARANTÄNE-POWERFOOD FÜRS IMMUNSYSTEM

Yogalehrende, auch Personen, die beruflich den Mitmenschen sehr nahe kommen, verzichten während ihrer Arbeitszeit auf den Verzehr von Knoblauch. Auch für die spirituelle Entwicklung soll ja der Knoblauch nicht unbedingt förderlich sein, da er RAJAS fördert, das Bewegungsprinzip.

Im Ayurveda jedoch wird die vielfältige Heilkraft des Knoblauchs sehr geschätzt.

Wenn Du also den Knoblauch verträgst und ihn sogar gerne magst, **dann ist JETZT genau der richtige Zeitpunkt, den Knoblauch nach Lust und Laune zu verwenden**, denn zu Hause bleiben und Abstand halten wird dringend empfohlen!

Hier ein Rezept, das sich als Beilage zu Linsen, Süß- oder normalen Kartoffeln eignet, aber auch als Aufstrich oder als Zwischenmahlzeit



Zutaten für 4 Personen:

2 reife Avocados
 Knoblauch, zwei – vier Zehen, je nach
 Gusto: zerdrückt
 1 Zitrone oder Limette: Saft
 Salz & Pfeffer ev. auch etwas Chili: nach
 Gutdünken
 Etwas Kreuzkümmel falls erwünscht: im
 Mörser fein zerreiben und zwei Prisen zum
 Würzen verwenden

Zubereitung:

Avocados aushölen und Fruchtfleisch mit
 einer Gabel zerdrücken und mit den
 obigen Zutaten mischen

Garnitur:

z.B. zarte rote
 Frühlingszwiebeln,
 frischer Koriander,
 Gänseblümchen,
 Kurkumapulver,
 rosa Pfeffer

GUTEN APPETIT!

