

# Speiseplan 22.-24. Juli

22.7.

Freitagabend

Rindfleischbällchen mit Thaingewürzen  
Gemüsespieße mit Zucchini, Karotte, rote Zwiebel, Paprika und Champignons  
Kapha-Hühnchen-Spieße  
Hirsebratlinge  
Paneerkäse  
Kräuter-Chapatis  
Ayurvedisches Brot  
Tabulé, Reissalat, Ayurvedischer Kartoffelsalat  
vielerlei Chutneys und Dips zum Probieren

23.7.

Samstagsfrühstück

Kurkuma-Latte  
Bananenshake mit Minze  
Bowl mit Früchten und Hirsebrei  
Porridge  
Cremiger Haferbrei mit Mandeln und Nüssen  
Konfitüre  
Fladenbrot  
Linsenpaste  
Ayurvedische Pancakes

Mittagessen

Blumenkohlreis mit Rosinen  
Penne mit Avocado und Rote Bete  
Couscouscurry mit Fisch  
Bulgursalat mit Tomaten, Petersilie und Salzzitronen-Topping

Zwischendurch für den kleinen Hunger

Karottenkuchen  
Muffins  
Ayurvedischer Pudding

Abendessen

Tom kha gai  
Fischcurry  
Japanischer Zucchini Salat mit Knoblauch  
Gurkensalat  
Brot mit Chutneys und Dips

24.7.  
Sonntagsfrühstück  
Kräuter-Frittata mit grünen Bohnen  
Cremiger Haferbrei mit Mandeln und Rosinen  
Ayurvedische Waffeln mit Obst

Mittagessen  
Lammcurry  
Kartoffelcurry mit Sesam und Chili  
Kokos-Linsen-Dahl  
Basmatireis und Rosmarinkartoffeln als Beilagen

*Wir wünschen einen  
angenehmen & entspannten  
Aufenthalt  
und wunderbare neue  
Geschmackerlebnisse.*

Das Team vom Freudenthal.