

## Fit durch den Frühling mit TCM

*Im Laufe meiner Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin lernte ich viele interessante Gerichte kennen! Momentan ist die Zeit zum Entgiften und Entschlacken nach den Wintermonaten und diese Gerichte sollen Sie dabei unterstützen.*

*Sabine Strasser*

### **Radieschensuppe**

*mit frischen  
geraspelten Radieschen  
**Vegan** 3,90*

*Wirkung: Kräftigung der Mitte,  
stärkend und tonisiert die Lunge*

### **Spargelrisotto**

*Risotto mit weißem und grünen  
Spargel aus dem Marchfeld und  
Parmesanspäne,  
dazu Blattsalat*

*8,90*

*Wirkung: erfrischend und nährend!  
Der Spargel hat eine ausleitende  
Wirkung und hilft auch Entzündungen  
nach der Winterzeit zu kühlen und  
auszuleiten!*

### **Linsen-Süßkartoffelcurry**

*mit Süßkartoffeln,  
roten Linsen und Berglinsen,  
Melanzani, Zucchini, Zwiebel, gelbe  
Rüben, Tomaten, Kartoffeln,  
Kokosmilch  
**Vegan Glutenfrei***

*8,90*

*Wirkung: stärkend und nährend*

### **Pasta al Limone**

*Spaghetti (ohne Ei) mit frischer  
Minze, Jungzwiebeln, Tomaten und  
Spargel aus dem Marchfeld,  
dazu Blattsalat*

***Vegan**  
9,90*

*Wirkung: erfrischend, ausleitend  
und nährend!*

### **Palatschinke mit Erdbeer-Rhabarber**

#### **Mascarponefülle**

*serviert mit Erdbeere-  
Rhabarbersauce  
**Glutenfrei** 5,90*

*Wirkung: harmonisiert die Nerven  
und entspannt*

### **Hausgemachter**

#### **Rhabarber-**

#### **Erdbeersirup**

*0,5l mit Soda oder Wasser  
3,60*

*Wirkung: kühlend*