

## KAYA VEDA Weihnachtsmenü

### Einkaufsliste für 4 Personen

---

#### **Gemüse & Obst**

- 600 g Karotten
- 2–3 Äpfel
- ½ Kopf Rotkohl
- 300 g Topinambur
- 400 g Kartoffeln
- 1 Zitrone
- Frischer Ingwer

#### **Grundzutaten**

- Ghee (mind. 200 g)
- Kokosmilch
- Basmatireis
- Gemüsebrühe
- Vollmilch/Haferdrink
- Ahornsirup

#### **Gewürze**

- KAYA VEDA Körperkraft Gewürz
- KAYA VEDA Körperrein Gewürz
- Kurkuma
- Kumin
- Kardamom
- Zimt
- Spekulatiusgewürz
- Garam Masala
- Muskat
- Safran
- Fenchelsamen
- Koriandersamen
- Nelken
- Piment
- Sternanis (optional)
- Salz & Pfeffer

#### **Fleisch**

- 600–700 g Putenbrust

#### **Spezielle Zutaten**

- Tamarindenmus
- Mandelblättchen