

## **KAYA VEDA Weihnachtsmenü**

### **Zeitplan für eine entspannte Vorbereitung**

---

#### **1 Tag vorher**

Rotkohl vorbereiten (schmeckt am nächsten Tag noch besser).

Safran in etwas Milch einweichen (für Intensität).

---

#### **Am Festtag**

T – 2 Stunden

Festbraten marinieren und in den Ofen geben.

Kartoffeln + Topinambur schälen und bereitstellen.

Suppe vorbereiten (noch nicht pürieren).

T – 1 Stunde

Kartoffeln + Topinambur kochen.

Sauce ansetzen (noch nicht würzen oder reduzieren).

Braten aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

T – 40 Minuten

Suppe pürieren, warmhalten.

Gewaltfreie Wärme: Körperrein einrühren, Suppe nicht mehr kochen lassen.

T – 30 Minuten

Stampf fertig machen.

Sauce vollenden und Körperkraft einrühren.

Dessert kochen (Kheer).

Bratapfel-Crunch vorbereiten.

T – 5 Minuten

Chai ansetzen.

Alles anrichten und servieren.