



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



## Ayurvedisches Bruschetta mit Avocadocreme – Vorspeise

### Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben Vollkorn-Baguette  
2 Tomaten  
2 EL Olivenöl  
Rosmarin und Thymian  
Frisches Basilikum oder Koriander  
Pitta Churna  
1 Avocado  
1-2 TL frisch geriebenen Ingwer  
2-3 Prisen schwarzer Pfeffer  
1-2 TL Zitronensaft  
2 Prisen Rohrzucker

### Zubereitung

Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Den geriebenen Ingwer, Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft dazugeben und zu einer feinen Creme verrühren. Die Tomaten klein würfeln.

Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, die frischen Kräuter, Rosmarin und Thymian in das heiße Öl geben. Die Baguettescheiben von beiden Seiten darin knusprig rösten. Die Avocadocreme auf die gerösteten Brotscheiben auftragen, die Tomaten auflegen.

Pitta Churna in einer Pfanne bei geringer Hitze trocken (ohne Fett) anrösten. Das geröstete Churna über die Tomaten streuen und mit fein geschnittenem Basilikum oder Koriander garnieren.

*Guten Appetit!*

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH  
Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: [info@ayurveda-badems.de](mailto:info@ayurveda-badems.de) · [www.ayurveda-badems.de](http://www.ayurveda-badems.de)