



Zentrum für Lebens-  
und Gesundheitsberatung

[www.pyramidenpower.de](http://www.pyramidenpower.de)

[info@andreasgrohmann.de](mailto:info@andreasgrohmann.de)

# ITALIANO

# LOS MEDITERRANOS

## VEGAN+ ROHKOST+ AYURVEDA



Wir haben eine kleine Kooperation mit dem veganen Koch Stefan Ullmann und seiner reizenden Freundin Evelyn von anipypare gestartet. Sie haben uns unterstützt, ein leckeres Mediterranes Gericht anzurichten. Mehr von den beiden findet ihr hier: [www.instagram.com/anipypaire/](https://www.instagram.com/anipypaire/)

## CASHEW- MOZZARELLA

### Zutaten

- 400ml Wasser
- 2EL gemahlene Flohsamenschalen, 2 h quellen lassen ( gelee-artige Masse)
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Becher Cashewkerne, 2 h eingeweicht
- Salz, Gewürze, Kräuter und Öl nach Belieben

### Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und mixen. Wir arbeiten mit dem bianco di puro originale. Die gemixte Masse in eine Form geben und ca. 2 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Die mediterrane Ernährungsweise bietet im Gegensatz zu der in Nordeuropa und USA verbreiteten Landeskost klare Vorteile. „Seven Countries Study“.

Sie enthält viele Ballaststoffe, Antioxidantien und Sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem finden sich in qualitativ hochwertigem Öl viele ungesättigte Fettsäuren. Reichliche Verwendung von frischen Kräutern und ein mäßiger Weinkonsum (1 Glas pro Tag, vor allem Rotwein) bieten einen zusätzlichen positiven Effekt.