

## Mungbohnen-Reis-Diät

1	Tasse	Mungbohnen	waschen
1	Tasse	Reis nach Wahl	waschen
9	Tassen	Wasser	zum Kochen bringen
			Mungbohnen und Reis in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze kochen
4 – 6	Tassen	Gemüse, zum Beispiel Zucchini, Brokkoli, Steckrüben, Kartoffeln, Rosenkohl, Möhren	waschen, klein schneiden und anschließend zu der Mungbohnen-Reis-Mischung geben
2		Zwiebeln	klein schneiden
1/3	Tasse	Ingwer	
		Knoblauch	
		Ghee oder Öl	in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch dazugeben und anbräunen
1	TL, gehäuft	Kurkuma (Tumeric)	Die Gewürze können variieren.  Die Gewürze in die Pfanne zu der Zwiebel-Ingwer-Knoblauch-Mischung geben
1	TL	Pfeffer	
1	TL	Garam Masala	
1	TL	Chili, rot, gehackt	
2		Lorbeerblätter	
		Samen von 5 Kardamomkapseln	

## Mungbohnen-Reis-Diät

			Die Zwiebel-Mischung zu der Mungbohnen-Reis-Gemüse-Mischung hinzufügen
		Salz	abschmecken
1	TL	Basilikum	
			Auf kleiner Flamme köcheln lassen und häufig umrühren! Die Konsistenz sollte reichhaltig, dick und suppig sein.
		Joghurt oder Soja-Joghurt oder geschmolzener Käse	Das Gericht kann mit Joghurt /Soja-Joghurt oder geschmolzenem Käse serviert werden.