

# Stress Away

mit dem großen Bauchentspanner

Wir ziehen ihn ein, wir entscheiden aus ihm heraus, flach wie ein Waschbrett soll er sein, und so manches verdauen. Wir

## Yogi Tip

muten ihm allerhand zu. Kein

Wunder, daß unser Bauch oft angespannt darauf reagiert. Wir stellen eine Übung vor, die den Bauch entspannt und uns Energie schenkt, die wir den ganzen Tag spüren:

Wir legen uns auf den Rücken und entspannen uns für einen Moment. Dann ziehen wir die Fersen dicht zum Po und stellen die Füße auf. Wir umfassen die Fußgelenke und heben langsam die Hüften vom Boden. Dabei strecken wir den Nabelbereich so hoch wie möglich. Wenn wir die Hüften heben, atmen wir langsam durch die Nase ein – halten den Atem und strecken uns hoch – atmen beim Absinken langsam durch die Nase wieder aus. 12 - 26 Mal wiederholen.



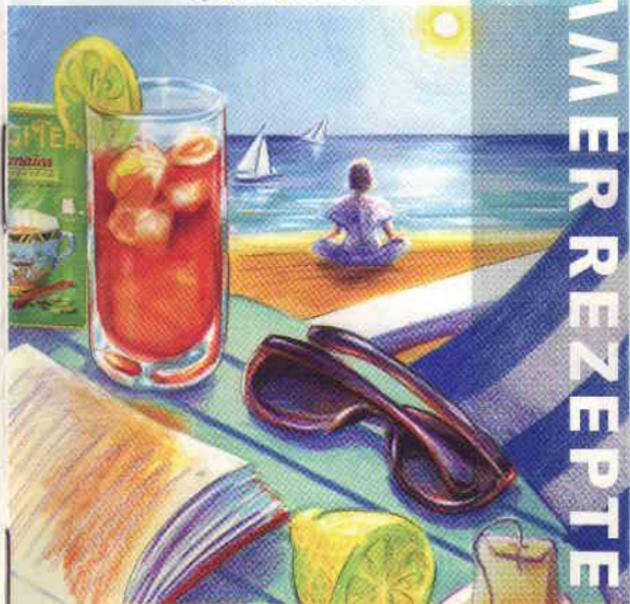
Yogi Bhajan begann 1968 in Kalifornien Ayurveda und Kundalini Yoga zu unterrichten. Das Interesse der Menschen an der Weisheit des Ostens war groß. Nach den Yogaklassen servierte er ein duftendes exotisches Getränk, mit einer kräftigenden und reinigenden Wirkung –  
YOGI TEE



KT/De 1998

# Sommer Frische

mit eiskalten ayurvedischen Drinks



SOMMER REZEPTE



Golden Temple  
Natural Products

KIT B.V.  
Büro Deutschland  
Eppendorfer Weg 209  
D-20253 Hamburg  
Telefon +49 40 420 0110  
Telefax +49 40 422 4718

# Genießen Sie den Sommer mit Yogi Tee

Sommer – behagliche Wärme umgibt uns, umschmeichelt unseren Körper, lädt uns ein zum Ausruhen, Entspannen und Loslassen. Die Tage scheinen endlos lang und das Leben verliert an Schwere.

## Sommer Rezepte

Jetzt steht eine große Vielfalt frischer Früchte und Salate auf dem Speiseplan. Unserem Körper verlangt es nach viel klarem Wasser, Säften und anderen Getränken.

Es wird Sie überraschen, daß YOGI TEE auch im Sommer vorzüglich mundet. Erleben Sie wie, YOGI TEE zu einem kühlen, erfrischenden und aromatischen Durstlöscher wird.

Hier sind einige phantastische Rezepte, mit denen Sie aus eiskühlem YOGI TEE und Fruchtsaft einen kalorienarmen und alkoholfreien Cocktail mixen können.



Es wird Sie überraschen, daß YOGI TEE auch im Sommer vorzüglich mundet. Erleben Sie wie YOGI TEE zu einem kühlen, erfrischenden und aromatischen Durstlöscher wird.



Die Frische der Früchte und der Pepp von YOGI TEE, das ergibt:

## Summertime and the living is easy!

### Ginger Bliss

Genießen Sie diesen "Energizer" den ganzen Sommer über. Ingwer hat einen stärkenden Effekt, während Zitrone die Sinne beflügelt und anregt. Mischen Sie

- 200ml INGWER ZITRONE TEE
- 50ml weissen Traubensaft
- 1 Teel. Zitronensaft

### Green Tea Dream

Nie werden Sie die einen grünen Tee so erfrischend erlebt haben!

- Mischen Sie
- 175 ml GRÜNER ENGEL
  - 75 ml Apfelsaft
  - 3 Teel. Brombeer- oder Himbeerkonzentrat



# Sommer Frische



## Ägyptische Lakritz Minze

Pfefferminze schafft ein angenehm kühlendes Gleichgewicht zu den wärmespendenden Gewürzen. Lassen Sie die Pfefferminze einfach 5 Minuten im YOGI TEE ziehen, solange dieser noch heiß ist. Geben Sie in  
200 ml LAKRITZ, ungesüßt, pur  
1 TL Pfefferminz (od. 1 Teebtl).

## Yogi Breakfast Shake

Mit diesem starken YOGI TEE - Bananen Milch-Mix haben Sie einen Blitzstart in einen wunderschönen Sommertag.  
Mischen Sie gründlich im Mixer  
200ml CLASSIC kalt ungesüßt, pur  
25ml Milch oder Soyamilch  
1 Banane, mittelgroß

## Orakel

Ein superleckeres Getränk. Man braucht kein Hellseher zu sein, um zu wissen: Das ist ein Sommerhit!  
Mischen Sie im Mixer  
125ml HIMALAYA, kalt, ungesüßt  
100ml Milch oder Soyamilch  
1EL Apfelkraut  
Servieren Sie mit einer Prise Vanille

## Jamaica Rosé

Traubensaft erfrischt sofort und regt an. Hier kommt YOGI TEE's intensives Aroma besonders gut zur Geltung. Einfach himmlisch!  
Mischen Sie  
200ml JAMAICA, kalt, pur  
100ml roten Traubensaft  
25ml Selterswasser

## Schoko Mokka

Einfach und exotisch.  
Vermischen Sie gut  
200ml SCHOKO kalt, ungesüßt  
50ml Carob-Soyamilch oder Schoko-Soyamilch  
Lassen Sie einige entsteinte Kirschen darin schwimmen.

## Sangria

YOGI TEE schenkt dieser fruchtigen, spanischen Sommerspezialität spritzige Lebendigkeit.  
Mischen Sie alle Zutaten und stellen Sie sie für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank:  
200ml CLASSIC ungesüßt, pur,  
50ml Roter Traubensaft, den Saft einer 1/2 Zitrone, Kirschen, Ananas, Zitronen, Orangenstücke oder Birnen  
Vor dem Servieren geben Sie etwas Selterswasser dazu.



# Raus aus der heißen Küche!

## Unsere Tips

Kochen Sie Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln schon früh am Morgen. Viele interessante und leckere Salate können Sie später auf der Basis dieser Zutaten anrichten. Fügen Sie nach Lust und Laune z.B. kleingeschnittenes Gemüse, Tofu, Nüsse, Sprossen oder Oliven dazu.

## Für Frühaufsteher

Kochen Sie auch Ihren YOGI TEE Vorrat für den Tag schon früh am Morgen. Wenn Sie einige Liter im Kühlschrank stehen haben, können Sie sich im Handumdrehen zu jeder Tageszeit die leckersten kühlen Drinks zubereiten. Noch ohne Milch läßt er sich im Kühlschrank gut für mehrere Tage aufbewahren.

Es ist so einfach für Sie, Ihre Familie und Ihre Gäste mit wunderschönen, erfrischenden "Drinks" zu erfreuen. Dabei können Sie auch die Gläser noch besonders schön dekorieren.

In gekühlten Gläsern bleiben die Getränke länger kalt:

● Tauchen Sie den Glasrand vor dem Servieren kurz in Fruchtsaft und dann in Kokosraspeln.

● Lustige Eiswürfel mit gefrorenem Fruchtsaft oder YOGI TEE: Sie können auch Beeren und Fruchtstücken mit einfrieren.

● Kirschen, Apfel- und

Wer möchte sich im Sommer schon gerne lange in einer heißen Küche aufhalten?



andere Fruchtstücken, auf Holzspieße aufgereiht, als eine kleine Überraschung im Glas serviert.

● Pfefferminz- oder Melissenblätchen als Dekor.

● Strohhalmsehe nicht nur schön aus, sie erinnern uns auch daran, langsamer zu trinken.

# Ginger Power Cassia Cooler

Spritzig würziges Elixier mit Ingwer und Zitrone

Ingwer-Energie und Zitronen-Frische sind das Geheimnis dieses überraschend spritzigen Erfrischungsgetränks. Seine prickelnde Schärfe weckt die Lebensgeister.

Traditionell in Kesseln in kleinen Mengen gebraut, nur mit Fruchtsäften gesüßt, sowie mit weiteren Kräuter-, Gewürz- und Fruchtauszügen verfeinert – ein unvergleichlicher Trinkgenuß. Alle unsere Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Süße Versuchung mit Zimt, Zichorie und Trauben

Voller samtiger Zimtgeschmack und rote Trauben bilden das Grundrezept für dieses prickelnd würzige Kräuterelexier. Behutsame Verarbeitung schon die Zutaten.

Gesüßt wird bei uns mit reinem Fruchtsaft, abgeschmeckt mit weiteren Kräuter-, Gewürz- und Fruchtauszügen – und etwas Kohlensäure. Eine Erfrischung der ganz besonderen Art.



**Cinnamomum Cassia** ist eine besonders aromatische Zimtart, die in den Regenwäldern Südostasiens gedeiht. Auf Sumatra betreiben wir ein Projekt für biologischen Zimtanbau (nach EU-Richtlinien), das den Regenwald schützt und den Kleinbauern nützt.