



Ayurveda-Lieblingsrezepte für jeden Tag



Inhaltsverzeichnis :

| | |
|--|-------|
| • Ayurveda - Die Jonglage der Elemente im Makro- und Mikrokosmos | S. 3 |
| • Gegensätze ziehen sich nicht nur an, sie gleichen sich auch aus | S. 5 |
| • Lass Nahrung Deine Medizin sein | S. 7 |
| • Gebackenes Frühstücksporrridge | S. 10 |
| • Haferbrei mit karamellisiertem Kürbis | S. 11 |
| • Himbeer-Hirse-Porrridge | S. 12 |
| • Schoko-Milchreis mit Birne | S. 13 |
| • Kakao-Erdmandel-Porrridge | S. 14 |
| • Ayurvedisch verfeinerte Pancakes | S. 15 |
| • Dinkelgrieß-Porrridge mit karamellisierten Möhren | S. 16 |
| • Basisch-ayurvedischer Schokoaufstrich | S. 17 |
| • Heidelbeer-Frühstücksmuffins | S. 18 |
| • Kurkuma-Reis mit Cashewkernen und Rosinen | S. 19 |
| • Reis mit Lauch | S. 20 |
| • Mung Dal mit Methiblättern | S. 21 |
| • Vegane Bolognese | S. 22 |
| • Süßkartoffelstampf | S. 23 |
| • Pasta mit Pesto | S. 24 |
| • Zucchini-Fenchel-Kürbis | S. 25 |
| • Falafel-Zucchini aus dem Ofen | S. 26 |
| • Grillgemüse | S. 27 |
| • Mangold mit karamellisierten Birnen | S. 28 |
| • Samosas | S. 29 |
| • Dattelchutney | S. 30 |
| • Chili-Aprikosen-Chutney | S. 31 |
| • Chapatis mit Fenchel und Cumin | S. 32 |
| • Ziegenkäse aus dem Ofen | S. 33 |
| • Apfel-Rosinen-Biscotti-Kokoscreme | S. 34 |
| • Avocado-Schoko-Mousse | S. 35 |
| • Winterlicher Schoko-Pudding | S. 36 |
| • Laddu | S. 37 |
| • Reiskuchen | S. 38 |
| • Kürbissuppe | S. 39 |
| • Kürbis- und Sonnenblumenkerne mit Ras-El-Hanout | S. 40 |
| • Avocadocreme | S. 41 |
| • Agni-Trunk | S. 42 |
| • Ghee | S. 43 |