

Inhaltsverzeichnis

Backen nach Ayurveda	6
Die Prinzipien des Ayurveda	7
Vegetarismus und Ayurveda	18
Das verkaufte Brot	25
Brot im Ayurveda	29
Die Kunst des Backens – die Küche als Ort der Kraft	32
Tipps zum Einkaufen	35
Das sollten Sie noch wissen... ..	39
Ayurveda-Brote	50
Fladen- und Knäckebrote	60
Sauerteigbrote	66
Brot mit selbst gemachtem Backpulver	73
Hefebrote	74
Brötchen	84
Brötchen mit selbst gemachtem Backpulver	94
Brötchen ohne Triebmittel	99
Pikantes aus dem Backofen	100
Snacks	120
Die Natur-Apotheke von A-Z	148
Literatur	183
Adressen	184
Die Autoren	185
Rezept-Index	186
Die Natur-Apotheke von A-Z (Index)	188