

Frühling **30**

Basics & Lebensmittel	32
Masalas & Gewürzpaste	36
Frühstücksrezepte	40
Mittagsrezepte	50
Abendrezepte	60
Sweets	70
Getränke	74
Frühlings-Detox	76

Sommer **82**

Basics & Lebensmittel	84
Masala & Gewürzpaste	88
Frühstücksrezepte	92
Mittagsrezepte	102
Abendrezepte	112
Sweets	122
Getränke	126

Herbst **128**

Basics & Lebensmittel	130
Masalas & Gewürzpaste	134
Frühstücksrezepte	138
Mittagsrezepte	148
Abendrezepte	158
Sweets	168
Getränke	172
Herbst-Detox	174

Winter **180**

Basics & Lebensmittel	182
Masalas & Gewürzpaste	186
Frühstücksrezepte	190
Mittagsrezepte	200
Abendrezepte	210
Sweets	220
Getränke	224

Inhalt

Grußwort	5
Ayurveda Basics	6
Ayurveda für alle!	8
Ayurveda – Wissenschaft vom Leben	10
Einfach gut essen	20
Rezepte im Jahreslauf	26
Grundrezepte	28
Rezepte (siehe links)	30
Rezeptverzeichnis	226
Danksagung	229
Impressum	230