

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Ayurveda Ernährung	14
Vorteile der ayurvedischen Ernährung	15
Ernährungstipps für die verschiedenen Dosha-Typen	16
Getränke	17
Rosenwasser	18
Kaffee mit pikanten Gewürzen	19
Sport-Drink	20
Smoothie ayurvedischer Art	21
Gesundheitsgetränk ayurvedischer Art	22
Drink für die Winterzeit	23
Ayurvedische Ananas-Lassi	24
Goldene Milch	25
Buttermilch mit süß-pikantem Geschmack	26
Fruchtiger Cocktail	27
Frühstück	28
Fruchtiger Chia-Porridge	29
Pfannkuchen	30
Mus aus Apfel und Birne	31
Frühstücksbrei aus Reisflocken	32
Fladenbrot	33
Porridge mit Kurkuma	34

Pinienkern-Weizenbrei	35
Trockenfrüchte mit Anis-Ingwer-Sojamilch	36
Brei aus Buchweizen und Banane	37
Datteln und Pflaumen in Sojasahne	38
Müsli ayurvedischer Art	39
Hirse-Bananen-Brei	40
Mangopüree auf Milchreis	41
Frühstückspudding mit viel Omega-3	42
Papaya-Kokos-Brei	43
Mango-Grünkernpudding	45
Salate	46
Salat aus Chinakohl und Walnüssen	47
Obstsalat trifft Mandelkrokant	48
Bohnensalat	49
Feiner Feldsalat mit Ingwer-Walnuss-Dressing	50
Spargelsalat mit Erdbeeren	51
Blattsalat mit frischem Gemüse	52
Okra-Orangen-Salat	53
Schichtsalat mit pikantem Dressing	54
Gerstensalat mit Gurke und frischer Minze	55
Bunter Blattsalat mit Blutorangen	56
Suppe	57
Honigmelonensuppe	58
Rote Beete-Kartoffel-Suppe	59

Brunnenkressesuppe	60
Karotten-Grünkohl-Suppe	61
Linsensuppe	62
Möhrensuppe mit Ananas	63
Apfel-Kürbis-Kartoffel-Suppe	65
Shrimps-Suppe mit weißen Bohnen	67
Pikante Hühnersuppe	69
Möhrensuppe mit Kürbiskernen	71
Hauptgerichte	73
Bratkartoffeln ayurvedischer Art	74
Spinat ayurvedischer Art	75
Bananen-Curry	76
Fisch, Orangen und Süßkartoffeln	77
Gurken-Curry	78
Couscous- Aprikosen-Pfanne	79
Putenschnitzel mit Pistazienpanade	80
ökantes Okragedümse	81
Indische Möhren mit Zimt und Mandeln	82
Feurige Garnelen	83
Gebackener Chicorée mit pikanter Haube	84
Curry aus Gemüse	85
Pita mit Kichererbsen	87
Ofengemüse arabischer Art	88
Bohnenfrikadellen	90

Leichtes Abendessen	91
Pikanter Tofu	92
Steckrüben ayurvedischer Art	93
Reis mit Cashew und Ingwer	94
Pommes aus Karotten	95
Mango und Spargel	96
Möhrenpudding	97
Gemüseteller mit pikanter Sauce	98
Gebackener Tofu mit Kürbiskernpanade	99
Salat aus Spargel und Spinat mit Avocado	100
Gemüsemahlzeit ayurvedischer Art	101
Beilagen und Snacks	102
Dattelkonfekt	103
Popcorn mit Koriander und Kreuzkümmel	104
Nugatkonfekt	105
Datteln auf ayurvedische Art	106
Kokos-Chutney	107
Fruchtsmoothie mit Avocado	108
Kartoffelbrei ayurvedischer Art	109
Sesambällchen	110
Chapati	111
Nussmischung Tamari	112
Indische Laddus	113
Pops aus Amaranth	114

Desserts	115
Dattelcreme mit feinem Schokogeschmack	116
Ingwer-Dattel Chutney	118
Energiekugeln	119
Mangocreme	120
Mandel-Bananeneis	121
Auflauf aus Hirse mit Kirschen	122
Geröstete Birnen	124
Süßer Joghurtdrink	125
Kokosreis trifft Birnenmus	126
Kokos-Chia-Pudding mit Erdbeerpüree	127
Chai-Dinkel-Kekse	128
Dips	130
Karottendip	131
Bohnen-Koriander-Dip	132
Auberginendip	133
Nussdip mit roten Beeten	134
Cashew-Paprika-Dip	135
Honig-Koriander-Dip	136
Kräftiger-Joghurt-Dip	137
Fruchtiger Curry-Dip	138
Gewürzmischungen nach ayurvedischer Art	139
Garam Masala	140
Kürbiskerne mit Tamarin	141

Kapha Churna	142
Chai- Gewürz	143
Besondere Gewürzmischung (Blähbauchpulver)	144
Gewürzmischung für die Verdauung mit ganzen Gewürzen zum Kauen	145
Pumkin-Gewürz	146
Paste aus Kurkuma	147