

# INHALT

## *Meine Ayurvedaküche*

Über dieses Buch 8

Ayurveda kurz erklärt 11

Tipps und Tricks aus der Ayurvedaküche 22

## *Meine Rezepte*

Ein Schälchen Brei 30

Ayurvedisch frühstücken leicht gemacht

Hier findest Du jede Menge Ideen für Porridge, Brei und Kompott

Zwei Handvoll Gemüse 82

Die Hauptmahlzeit des Tages ist das ayurvedische Mittagessen

Zum Gemüse gibt es Eiweiß in Form von Dal und Co.

Dazu Salate und verdauungsfördernde Getränke

Drei Löffel Suppe 142

Am Abend lieber leicht

Suppen und Kitcharis sind der ideale Abschluss für den Tag