

# Inhaltsverzeichnis

Backen nach Ayurveda .....	6
Die Prinzipien des Ayurveda .....	7
Backen ohne Ei – einfach und gesund .....	18
Vollkorn – die geniale Idee der Natur .....	21
Die süßeste Versuchung .....	24
Die Milch macht's .....	28
Die Kunst des Backens – die Küche als Ort der Kraft .....	33
Tipps zum Einkaufen .....	37
Das sollten Sie noch wissen .....	40
 Rezepte .....	 44
Mürbteig .....	45
Rührteig .....	63
Hefeteig .....	81
Biskuittorten .....	95
Joghurtquark-Teige .....	115
Strudelteig .....	123
Blätterteig .....	127
Kleingebäck und andere (Sch)leckereien .....	135
Plätzchen .....	153
Glasuren für Kuchen und Gebäck .....	172
 Anhang: Kleine Warenkunde .....	 176
Literatur .....	186
Bezugsquellen .....	187
Die Autorin .....	188
Der Autor .....	189
Rezeptindex alphabetisch .....	190
Rezepte nach Kategorien .....	193