

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