

- 7 **Willkommen in meiner Ayurvedaküche!**
- 8 **Ayurveda – just do it!**
  - 8 Finde zurück ins Gleichgewicht
- 10 **Die drei Grundkonstitutionen**
- 12 **Der Morgen im Ayurveda**
- 14 **Ayurvedische Ernährung – die einfachste und beste Medizin**
  - 14 Du bist, was du isst
  - 16 Du bist, was du verdaust
- 21 **Einfacher Start ins ayurvedische Kochen**
  - 21 Mahlzeiten planen
  - 23 Gewürze und Kräuter genießen

## 27 Die Rezepte

### 28 Frühstück

Beende deine Morgenroutine mit einem warmen Frühstück und starte gestärkt in den Tag

### 48 To go

Vorbereitung ist alles: einfache Rezepte für Einmachglas, Brotdose und Co.

### 64 Chutneys, Dips und Co.

Geschmacksexplosion garantiert: Mit diesen Rezepten kommt Pep auf den Teller

### 76 Vegetarische Gerichte

Vielfältig und sooo lecker: Die ayurvedische Gemüseküche hat einiges zu bieten

### 96 Fleisch und Fisch

In Maßen verzehrt und ayurvedisch zubereitet ein wahrer Genuss

### 106 Suppen

Nicht nur im Winter eine Wohltat: Über wärmende Suppen freut sich dein Magen besonders am Abend

### 124 Süßes und Gebäck

Ayurvedisch naschen ganz ohne schlechtes Gewissen

### 136 Service

136 Rezept- und Zutatenverzeichnis

138 Stichwortverzeichnis

142 Weiterführende Empfehlungen