

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