

# INHALT

Dieses Kochbuch ist für dich!	2
Was ist Ayurveda?	2
Die fünf Elemente	3
Regeln zur Nahrungsaufnahme	4
Ghee	5
Heißes Wasser & Meditation des Kochens	6
Safran Milch	7
Porridge	8
Eingekochtes Obst	9
Gebackene Bananen	10
Pancakes	11
Karotten-Koriander-Suppe	12
Kräuter-Pfannkuchen	13
Saisonal und Regional & Reis und Hülsenfrüchte	14
Kitchari mit Gemüse	15
Ofenkürbis	16
Rotkohl mit Rosinen und Walnüssen	17
Zucchinigemüse	18
Über die Autorin	19