

Inhaltsverzeichnis

HINWEIS ZU DEN REZEPTEN	1
WAS IST AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG?	2
WAS SIND IN DER AYURVEDISCHEN LEHRE DOSHAS?	3
DER DOSHA TEST	4
WIE REDUZIERT MAN EIN ERHÖHTES DOSHA?	11
.....	12
WELCHE VORTEILE BIETET DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG?	12
WIE ENTGIFTET MAN MIT AYURVEDA?	14
REZEPTE	15
FLADENBROT	16
1. <i>Kerniger Dinkel-Chapatís</i>	16
2. <i>Feuriger Chili-Fladen</i>	17
3. <i>Sommerlicher Oregano-Dinkel-Fladen</i>	18
4. <i>SüÙe Weizen-Chapatís</i>	19
FRÜHSTÜCK	20
5. <i>Feines Kiwi-Zimt-Porridge mit Mandelmilch</i>	20
6. <i>SüÙes Buchweizen-Porridge mit Pflaumen</i>	21
7. <i>BittersüÙer GrieÙ mit Moltebeeren</i>	22
8. <i>Würzige Goldene Milch</i>	23
9. <i>Frisches Beeren-Müsli mit Hanfsamen</i>	24
SUPPEN	25
10. <i>Frühlingsfrische Spinatsuppe mit Graupen</i>	25
11. <i>Schnelle grüner Spargel-Suppe mit Hirse</i>	26
12. <i>Aromatische Fenchel-Suppe mit Kokosmilch</i>	27
13. <i>Mild-scharfe Zucchini-Suppe mit Basilikum</i>	28
14. <i>Fruchtige Hokkaido-Kürbis-Cremesuppe</i>	29
HAUPTGERICHTE	30
15. <i>Buntes Gemüse-Ratatouille</i>	30
16. <i>Gerösteter Tofu mit Zitronenthymian-Schaum</i>	32
17. <i>Herbstliche Zucchini mit Pilz-/Olivenfüllung</i>	33

18.	<i>Kernig-fruchtig gefüllte Avocados</i>	34
19.	<i>Bunte Lasagne mit Romanesco</i>	36
20.	<i>Würziges Grünkernrisotto mit Shiitake-Pilzen</i>	38
21.	<i>Gefüllte Frühlings-Pfannkuchen</i>	40
22.	<i>Knackiger grüner Spargel auf Salsa Verde</i>	42
23.	<i>Schnelle Graupen-Weißkohl-Pfanne</i>	44
24.	<i>Fruchtiges Kichererbsen-Tomaten-Töpfchen</i>	45
25.	<i>Scharfes Linsen-Curry mit Roter Beete</i>	46
SOBEN	47
26.	<i>Säuerlicher Zitronenthymian-Schaum</i>	47
27.	<i>Süß-scharfes Ingwer-Chutney</i>	48
28.	<i>Erfrischender Petersilien-Minz-Schaum</i>	49
BEILAGEN	50
29.	<i>Süße grüne Bohnen mit Garam Masala</i>	50
30.	<i>Schlotziges Grünkernrisotto mit Pinienkernen</i>	51
31.	<i>Zartes Dillpüree mit Kapern</i>	52
32.	<i>Scharf-süße Kokos-Karotten</i>	53
33.	<i>Romanesco mit gartenfrischem Kräuterschaum</i>	54
34.	<i>Süße Pastinaken mit Ahornsirup</i>	55
35.	<i>Kerniges Honig-Lauchgemüse mit Cashews</i>	56
36.	<i>Herbstlicher Feldsalat mit Trauben und Feigen</i>	57
37.	<i>Scharfes Linsenallerlei</i>	58
38.	<i>Würziger Blumenkohlreis</i>	59
39.	<i>Fruchtige Karotten-Nester mit Cranberrys</i>	60
40.	<i>Vielseitiger Panir</i>	61
41.	<i>Knackiger grüner Spargel (fast) pur</i>	62
42.	<i>Würziges Kichererbsen-Allerlei mit Hanföl</i>	64

SNACKS.....	65
43. <i>Knuspriges Mandel-Dinkel-Gebäck.....</i>	65
44. <i>Süßer Dattel-Feigen-Energiemix.....</i>	66
45. <i>Süß-kerniges Crispy auf zweierlei Arten</i>	67
46. <i>Bunter Dip mit Hirse</i>	68
47. <i>Bittersüße Schneebälle</i>	69
48. <i>Wärmende Sesamkugeln.....</i>	70
DESSERTS	71
49. <i>Bittersüßer Rhabarberkompott mit Ingwersahne</i>	71
50. <i>Fruchtige „Kiwi Helene“.....</i>	72
51. <i>Kühles Matcha-Sorbet</i>	73
52. <i>Cremiges Zwetschgen-Pistazien-Rendezvous.....</i>	74
53. <i>Aromatische Hokkaido-Creme mit Orangen.....</i>	75
GETRÄNKE	76
54. <i>Winterlicher Holunderpunsch.....</i>	76
55. <i>Sommerliches Vitamin-Smoothie mit Quitte</i>	77
56. <i>Scharfer Tomaten-Power-Flip.....</i>	78
57. <i>Erfrischender Zitronenmelisse-Aperitif.....</i>	79
58. <i>Würziger Sternanis-Orangen-Flip.....</i>	80
59. <i>Anregendes Ingwer-Limonen-Wasser</i>	81
60. <i>Belebendes Mango-Ingwer-Lassi.....</i>	82
GEWÜRZMISCHUNGEN	83
61. <i>Schnelles Thymian-Hanföl</i>	83
62. <i>Garam Masala.....</i>	84