

Inhalt

Die Ayurveda-Küche – »Cuisine Vitale«	7
Mein Weg zum Ayurveda	8
Grundlagen des Ayurveda	9
Ayurvedische Mahlzeiten	27
Grundrezepte	29
Hinweise zu den Rezepten	36
Suppen	37
Chutneys	45
Salate	63
Getreidegerichte	73
Gemüsegerichte	85
Hülsenfrüchtegerichte	109
Desserts	119
Fladenbrote und Brotaufstriche	135
Warenkunde	143
Literatur	150
Adressen	152
Die Autorin	154
Rezeptindex	155