

## Gesundes Brot nach Ayurveda

Ayurveda, die uralte, in Indien entstandene »Wissenschaft des Lebens«, bietet auch hierzulande einen Weg für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Immer mehr Menschen werden auf der Suche nach einer ganzheitlichen Lebensweise und einer gesunden Ernährung bei der ayurvedischen Lehre fündig.

Backen nach ayurvedischen Prinzipien bedeutet für die Autoren und Ayurveda-Experten Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe vollwertiges, vegetarisches und eifreies Backen. Mit Hilfe ihres Buches »Backen nach Ayurveda – Brot, Brötchen und Pikantes« aus dem pala-verlag gelingt eine Fülle köstlichen Gebäcks aus dem eigenen Backofen. Die Palette der ausgewählten Lieblingsgerichte reicht von traditionellen ayurvedischen Broten über kräftige Sauerteigbrote und knusprige Knäckebröte bis hin zu allerlei Brötchen, Hörnchen und weiterem Kleingebäck. Auch für pikante Gemüsekekchen und Snacks aus dem Backofen wie Pizzataschen, Olivenschnecken oder indische Samosas gibt es zahlreiche Anregungen in diesem Buch.

Dieses Backbuch nach ayurvedischen Prinzipien bietet über 100 pikante Rezepte, die alle vegetarisch und vollwertig sind und sich unkompliziert in die Praxis umsetzen lassen. Viele der vorgestellten Gerichte sind rein pflanzlich, sodass auch alle, die sich vegan oder tierisch-eiweißfrei ernähren, nach den Rezepten backen können. Abgerundet wird das Buch durch eine ayurvedische Natur-Apotheke, die Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Heilwirkungen unserer Lebensmittel nennt.

(1466 Zeichen)

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe:  
**Backen nach Ayurveda –  
Brot, Brötchen & Pikantes**  
vollwertig & individuell  
pala-verlag, Darmstadt, 2013  
200 Seiten, Hardcover  
16,00 €  
ISBN: 978-3-89566-323-9  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [katrin.kolb@pala-verlag.de](mailto:katrin.kolb@pala-verlag.de)

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt