

## Presseinformation

### Kuchenliebe ohne Ei und ohne weißen Zucker

Die indische Lehre des Ayurveda beruht auf einer ausgeglichenen und individuellen Ernährung. Dazu zählt auch der Verzicht auf Eier. Doch sind Eier nicht wesentliche Zutat in nahezu jedem süßen Gebäck?

Das Buch »Backen nach Ayurveda – Kuchen, Torten und Gebäck« von Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe, erschienen im pala-verlag, zeigt, dass es auch ohne sie geht und köstlich schmeckt. Saftiger Marmorkuchen und knuspriger Bienenstich, feine Sachertorte und lockerer Käsekuchen, Nuss-ecken und Blätterteighörnchen – selbst opulente Biskuittorten gelingen mit den Rezepten aus diesem Buch ohne ein einziges Ei und laden mit Ayurveda-Süßungsmitteln zum Genießen ohne weißen Zucker ein.

Eine Warenkunde und Tipps zum eifreien Backen, zum Umgang mit Vollkornmehl und zur Herstellung der verschiedenen Teige helfen bei der Küchenpraxis. Die Mehrzahl der über 110 Rezepte beinhaltet zudem eine vegane Variante. So können auch alle, die sich vegan ernähren oder von Laktoseintoleranz oder Milchallergie betroffen sind, mithilfe dieses Buches selbst gebackene Köstlichkeiten genießen.

(1117 Zeichen)

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe:  
**Backen nach Ayurveda –  
Kuchen, Torten & Gebäck**  
eifrei & vollwertig  
pala-verlag, Darmstadt, 2013  
200 Seiten, Hardcover  
16,00 €  
ISBN: 978-3-89566-324-6  
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