



Volker Mehl, Anke Pachauer

Die Ayurveda-Kochwerkstatt

Die Basics für Einsteiger.

50 Rezepte ohne Schnickschnack

176 Seiten, ca. 50 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3181-6

€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 27.02.2024

- **Volker Mehl ist SPIEGEL-Bestsellerautor und Deutschlands bekanntester Ayurveda-Koch; zusammen mit seiner Frau Anke Pachauer führt er eine erfolgreiche Ayurveda-Akademie**
- **Ayurveda für Einsteiger: einfach erklärte Basics und unkomplizierte Rezeptklassiker**
- **Für Fans der ayurvedischen Küche und für alle, die einen einfachen und leicht verständlichen Zugang zum Ayurveda suchen**

Ayurveda-Basics auf den Punkt gebracht!

Willkommen in der Ayurveda-Kochwerkstatt: In diesem Ratgeber lernen Leserinnen und Leser ganz leicht, wie sie mit einer Ayurveda-Ernährung in Balance bleiben oder in ihr inneres Gleichgewicht zurückfinden, die natürlichen Veränderungen ihres Körpers gut begleiten und sich rundum wohler fühlen. Das Ayurveda-Powerpaar Volker Mehl und Anke Pachauer zeigt, worauf es wirklich ankommt: Was sind die Basics der ayurvedischen Ernährung und was muss man über seinen Konstitutionstyp wissen? Unkompliziert und unterhaltsam führen sie durch die gesunde Ayurveda-Küche und stellen 50 Rezeptklassiker vor, die einfach, schnell und mit regionalen Zutaten gelingen.

Auswahl der Rezepte:

- Kurkuma-Birnen Porridge
- Süßkartoffel-Kichererbsen-Kumpir
- Wildkräuter Risotto mit Paneer
- Gegrillter Garam Masala Weißkohl mit Haselnuss Fenchel Sauce
- Feigen-Tamarinden Chutney
- Lauwarmer Salat mit Pomelo, Karotten, Kokoschips und Orangen Sesam
- Naan Brote
- Thai Curry Paste

Die Autoren

Volker Mehl ist der angesagteste Ayurveda-Koch Deutschlands und Bestseller-Autor. Er beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit ganzheitlichen Heilmethoden und ist zweifacher Gewinner des Gourmand World Cookbook Award 2015 und 2016 in der Kategorie Best Indian Cuisine Book in Deutschland. Anke Pachauer ist Ayurveda Identity Coach, PR- und Marketing-Profi, Universitäts-Dozentin und passionierte Fotografin. Zusammen führen die beiden eine Ayurveda Akademie mit Kochkursen und Seminaren rund um gute, ganzheitliche Ernährung, sie veranstalten zudem Ayurveda Menüabende sowie Yin-Yoga-Workshops.



Pressekontakt: Schlütersche Fachmedien GmbH | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.