

---

# Inhaltsverzeichnis

Backen nach Ayurveda .....	6
Die Prinzipien des Ayurveda .....	7
Vegetarismus und Ayurveda .....	18
Das verkaufte Brot .....	25
Brot im Ayurveda .....	29
Die Kunst des Backens – die Küche als Ort der Kraft .....	32
Tipps zum Einkaufen .....	35
Das sollten Sie noch wissen... ..	38
Ayurveda-Brote .....	50
Fladenbrote und Knäckebrote .....	60
Sauerteigbrote .....	66
Brot mit selbst gemachtem Backpulver .....	73
Hefebrote .....	74
Brötchen .....	84
Brötchen mit selbst gemachtem Backpulver .....	94
Brötchen ohne Triebmittel .....	99
Pikantes aus dem Backofen .....	100
Snacks .....	120
Die Natur-Apotheke von A – Z .....	150
Literatur .....	186
Bezugsquellen .....	187
Die Autorin .....	188
Der Autor .....	189
Rezeptindex .....	190
Die Natur-Apotheke von A – Z (Index) .....	194