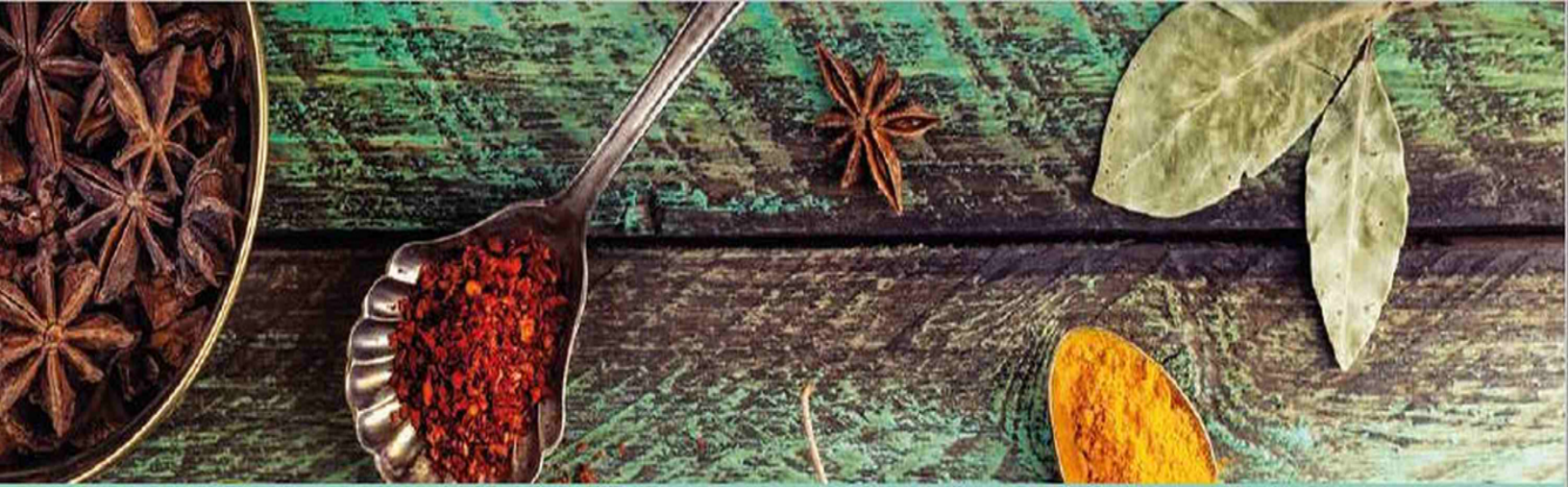


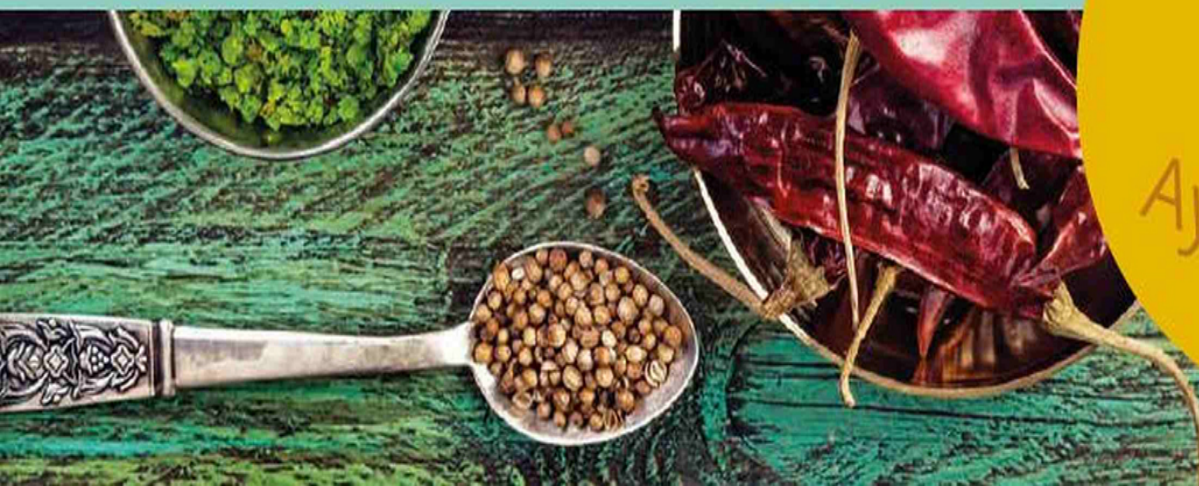


MANIPURA

Das kleine Ayurveda-Kochbuch

Corinna Thamke

Bleib
gesund
mit
Ayurveda



MANIPURA

Manipura, ist das Chakra für deine Verdauung und dein Bauchgefühl. Es ist das Zentrum deiner Lebensenergie und deiner Gesundheit. Versorge deine Verdauungsorgane mit guter Energie und aktiviere dein Verdauungsfeuer.



IMPRESSUM

Copyright bel Verlag 2022

www.belverlag.de

ISBN 978-3-947159-92-5

Rezepte und Text: Corinna Thamke

Bildrechte: www.Shutterstock.com

Layout: Karin Schweizer

INHALT

Dieses Kochbuch ist für dich!

Was ist Ayurveda?

Die fünf Elemente

Regeln zur Nahrungsaufnahme

Ghee

Heißes Wasser & Meditation des Kochens

Safran Milch

Porridge

Eingekochtes Obst

Gebackene Bananen

Pancakes

Karotten-Koriander-Suppe

Kräuter-Pfannkuchen

Saisonal und Regional & Reis und Hülsenfrüchte

Kitchari mit Gemüse

Ofenkürbis

Rotkohl mit Rosinen und Walnüssen

Zucchini-Gemüse

Über die Autorin