



## **Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten

*Katharina E. Weyland*

**Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten** Katharina E. Weyland

 [Download Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten ...pdf](#)

 [Online lesen Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten Katharina E. Weyland**

---

112 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Ayurveda ist eine seit über 5000 Jahren praktizierte indische Heilkunst, die harmonisierend, belebend und gesundheitsfördernd wirkt. Die Ernährung wird dabei gezielt auf das eigene »Dosha«, den Konstitutionstyp, ausgerichtet. Uns Europäern fällt es allerdings oft schwer, die exotischen Zutaten und Gewürze zu finden und richtig zu kombinieren. Nicht so mit Ernährungsexpertin Katharina E. Weyland! Sie benutzt heimische und saisonale Produkte für über 60 köstliche typgerechte Rezepte, die Lust machen, auch zu Hause ayurvedisch zu kochen z. B. Avocado-Gersten-Salat, Gurken-Kartoffel-Torte, Honig-Senf-Wedges, Maronen-Vanille-Mousse ... Inklusive Dosha-Test! Über den Autor und weitere Mitwirkende Katharina E. Weyland lebt mit ihrem Mann auf Sri Lanka. Die zertifizierte Food-Coachin beschäftigt sich dort seit vielen Jahren in Ergänzung zur westlichen Ernährungsberatung mit der Lehre des Ayurveda. Aus ihrem fundierten Wissen und der intensiven eigenen Erfahrung ist ihr Stil des Ayurveda entstanden, bei dem eine leichte Umsetzbarkeit im Fokus steht.

Download and Read Online Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten Katharina E. Weyland

#DWEPV8BSX5G

Lesen Sie Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten von Katharina E. Weyland für online ebook Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten von Katharina E. Weyland Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten von Katharina E. Weyland Bücher online zu lesen. Online Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten von Katharina E. Weyland ebook PDF herunterladen Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten von Katharina E. Weyland Doc Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten von Katharina E. Weyland Mobipocket Ayurveda-Rezepte: mit heimischen Zutaten von Katharina E. Weyland EPub