



## **Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert

*Nicky Sitaram Sabnis*

Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert Nicky Sitaram Sabnis

 [Download Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert ...pdf](#)

 [Online lesen Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert Nicky Sitaram Sabnis

---

144 Seiten

### Kurzbeschreibung

Der in Deutschland tätige indische Koch Nicky Sabnis legt ein Kochbuch vor mit neuen und alltagstauglichen Ayurveda- Rezepten, die sich schnell zubereiten lassen und für die nur wenige Zutaten nötig sind, die man zudem überall erhält. Nicky Sabnis lässt keine Ausreden gelten wie »Ich habe keine Zeit zum Kochen«, oder »Wo bekomme ich nur die vielen Zutaten für ayurvedische Gerichte her«. Mit seinem neuen Buch zeigt er, wie sich für begeisterte Hobbyköche immer eine Lösung finden lässt auch unterwegs oder in der Arbeit. Das Potpurri von Nicky Sabnis reicht von einfachen Grund - rezepten über Suppen, Pastagerichte, Getreide und Hülsenfrüchte bis zu typischen Gemüsegerichten, von speziellen Rezepten für den Berufsalltag, für Kinder, für Partys, über Salatrezepte, Sandwiches und Ideen fürs Frühstück, bis zu den klassisch indisch-ayurvedischen Speisen und Getränken wie Pakoras, Apfelchutney, Puri, Tandoori Murg, Masalareis, Raita, Lassi und Chai. Zwischendurch erklärt er anschaulich die ayurvedischen Grundprinzipien und die philosophischen Hintergründe. »Ayurvedaküche schnell und unkompliziert« ist ein praktisches und inspirierendes Buch zur Ayurvedaküche für jedermann mit Fotogafien von Sabine Mader und Ulrike Schmid stilvoll in Szene gesetzt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Nicky Sitaram Sabnis geboren 1959 in Kanpur/Indien, Hotelfachmann und Ayurvedakoch, leitet seit 1998 die Ayurveda-Seminarküche in der Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel im Chiemsee, wo er auch regelmäßig Wochenend- Kochkurse über ayurvedische Ernährung für Erwachsene, Kinder und Behinderte anbietet. Er ist Gründer des B Ayurveda Centrums für Ayurveda, Yoga und Indische Kultur sowie des Laxmi- Ayurveda-Instituts für Aus- und Weiterbildung in Gstadt am Chiemsee. Seine Ayurvedaküche wurde bereits mehrmals im deutschsprachigen Fernsehen vorgestellt.

Download and Read Online Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert Nicky Sitaram Sabnis

#FBP8TAHL673

Lesen Sie Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert von Nicky Sitaram Sabnis für online ebook Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert von Nicky Sitaram Sabnis 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-Küche: schnell und unkompliziert von Nicky Sitaram Sabnis Bücher online zu lesen. Online Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert von Nicky Sitaram Sabnis ebook PDF herunterladen Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert von Nicky Sitaram Sabnis Doc Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert von Nicky Sitaram Sabnis Mobipocket Ayurveda-Küche: schnell und unkompliziert von Nicky Sitaram Sabnis EPub