

[Free and download] Backen nach Ayurveda - Kuchen, Torten Gebäck: Eifrei und vollwertig

Backen nach Ayurveda - Kuchen, Torten Gebäck: Eifrei und vollwertig

Von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub

Petra Müller-Jani
Joachim Skibbe



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #119043 in BcherVerffentlicht am: 2013-12-01Abmessungen: 8.46 x .71b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 64.Mb

Von Petra Müller-Jani, Joachim Skibbe : Backen nach Ayurveda - Kuchen, Torten Gebäck: Eifrei und vollwertig before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Backen nach Ayurveda - Kuchen, Torten Gebäck: Eifrei und vollwertig:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen24 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein

traumhaftes Buch - gerade für Hühnerweiallergiker! Von Zeitreisende Backen ohne Ei - wie lange habe ich danach gesucht, ein solches Buch zu finden!!! Die meisten Rezepte habe ich inzwischen schon mehrfach getestet und jedes war ein "Knaller"! Alles schmeckt sehr viel intensiver und besser als die Standardbackwaren. Sogar der Marmorkuchen (DEN ohne Ei? Geht nicht! Schmeckt nicht!) war ein ganz neuer Genuß; alles schmeckt einfach frischer. Keine Angst, die Rezepte sind einfach und gut beschrieben, man kann einfach nichts falsch machen. Ein ideales Buch für Allergiker, Ei-Hasser und Rheumapatienten! Hier wird man nach und nach zum Gesundheitskoch ;-)) 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr schnell, gute Qualität, bin sehr zufrieden! Immer wieder. Mein Sohn ist auch sehr zufrieden, was braucht man mehr? Danke! Von Elena Knig Sehr schnell, gute Qualität, bin sehr zufrieden! Immer wieder. Mein Sohn ist auch sehr zufrieden, was braucht man mehr? Danke! 20 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Beste Ayurveda-Backbuch, das es gibt! Von Ein Kunde Sehr empfehlenswertes Ayurveda-Backbuch! Backen nach Ayurveda bedeutet eifreies und vollwertiges Backen, Kulinarische Höhepunkte, wie opulente Biskuittorten oder lockere Ksekuchen, aber auch leckere Hefe-, Rhr- und Mrbteige, gelingen ohne ein einziges Ei und sind mindestens ebenso köstlich wie ihre klassischen Vorbilder. Alle Rezepte, die ich nach diesem Buch gebacken habe, sind wirklich toll gelungen. Mein Tipp: Wer schnell einen köstlichen Kuchen backen will, der ist beim Bananenkuchen auf S. 68 genau richtig. Für Gäste, Kinder oder zum Selbstverwehnen sind Nussecken (S. 135) der Renner. Und mein Evergreen ist Marmorkuchen mit Carobglasur (S. 65 und 172)! Sehr informativ finde ich die kurze Einführung in die Heilkunde und Backkunst des Ayurveda sowie in die Grundlagen einer vollwertigen Ernährung. Super ist auch das Back-Know-How zu den einzelnen Teigarten (Mrb-, Rhr-, Hefeteig, Biskuittorten, Joghurtquark-Teige, Strudelteig, Bltterteteig, Kleingebäck, Plätzchen und Glasuren)! Auch wer sich ganz ohne tierisches Eiweiß ernährt, findet zahlreiche leckere vegane Rezepte bzw. Variationen. übrigens: Wer sich für Brot, Brötchen und pikante Knabbereien in der Ayurveda-Küche interessiert, dem empfehle ich Backen nach Ayurveda ebenfalls von Petra und Joachim Skibbe. Fazit: Ein Backbuch, das ich nur jedem empfehlen kann!

Produktbeschreibung Backen nach Ayurveda - Kuchen, Torten Gebäck: Eifrei und vollwertig

Kurzbeschreibung Marmorkuchen oder Nussecken, Bienenstich oder Bltterteteigbrötchen, versunkene Apfeltorte oder Kokos-Sahne-Trüffel - selbst Rhrteige und opulente Biskuittorten, feine Sachertorten oder lockere Ksekuchen gelingen mit den Rezepten aus diesem Buch ohne ein einziges Ei und laden mit Ayurveda-Sungsmitteln zum Genießen ein. Eine Warenkunde und praktische Informationen zum eifreien Backen, zum Umgang mit Vollkornmehl und zur Herstellung der verschiedenen Teige helfen bei der Küchenpraxis. Dieses Buch enthält über 110 Rezepte. über den Autor und weitere Mitwirkende Petra Müller-Jani (früher Petra Skibbe), Jahrgang 1965, ist Heilpraktikerin, Physiotherapeutin und Yoga-Lehrerin. Nach langjähriger selbstständiger Tätigkeit als Physiotherapeutin in Nürnberg und Heilpraktikerin bei Idar-Oberstein lebt und arbeitet sie heute mit ihrem Mann in Colorado / USA. Seit 1997 als erstes Buch 'Backen nach Ayurveda - Kuchen, Torten und Gebäck' von Petra Müller-Jani im Pala-Verlag erschien, verfasste die Autorin sechs weitere Bücher zusammen mit Joachim Skibbe. Als Petra Müller-Jani vor etwa 25 Jahren den Ayurveda kennenlernte, war sie fasziniert von dessen ganzheitlichem Ansatz und Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Seitdem liegt der Schwerpunkt ihres Interesses darin, die universellen Prinzipien des Ayurveda vor allem in Bezug auf Ernährung und Lebensstil in unseren westlichen Kulturkreis zu übersetzen und so die Bedeutung der persönlichen Gesundheitsvorsorge zu betonen. Sie sagt selbst: 'Mit unserem täglichen Essen und Lebensstil haben wir nicht nur einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, sondern auch auf die unserer Familie. Ganzheitliche Medizin beginnt in der Küche.' Petra Müller-Jani studierte intensiv verschiedene Aspekte des Ayurveda, insbesondere die Bereiche der Ayurveda-Ernährung, die physiotherapeutischen Aspekte der Behandlungstechniken und Massagen, aber auch die altindische Philosophie, Musik und Kultur - zu einem großen Teil auch in einem langjährigen Aufenthalt im Ursprungsland Indien (Jiva-Institute, Vrindavana U.P. / Indien). Sie lernte Shiatsu und manualtherapeutische Techniken, absolvierte eine Ausbildung in der südindischen Heilkunde Kalari-Chikitsa (Midgard Kalari, Markus Ludwig, Heilpraktiker) und unterrichtet als ausgebildete Yoga-Lehrerin (Yoga Vidya University, Trimbak / Nasik, Indien). Auch heute noch reist sie jährlich mit ihrem Mann nach Indien, um ihre Studien und Ausbildungen in Ayurveda, Kalari und Yoga weiter zu vertiefen und die Familie ihres Mannes zu besuchen. Interessierte Leserinnen und Leser können über den Verlag gerne Kontakt zur Autorin aufnehmen. In seiner Naturheilpraxis behandelt Joachim Skibbe, Jahrgang 1958, nach dem Prinzip, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind und körperliche Beschwerden nur unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution und Persönlichkeitsmerkmale erfolgreich therapiert werden können. Nach eingehender Beschäftigung mit klassischer Homöopathie, Bachbluttherapie, Fureflexzonen-Massage und Shiatsu traf er vor über 25 Jahren auf den Ayurveda. Beim Ayurveda faszinierte ihn besonders die Einbeziehung einer individuellen, typgerechten Ernährung in die Heilkunde. Joachim Skibbe studierte intensiv verschiedene Aspekte der Ayurveda-Medizin, insbesondere die Bereiche der Ayurveda-Ernährung und der Ayurveda-Lebenskunde, ebenso wie altindische Philosophie und Kultur, zu einem großen Teil auch in langjährigen Aufenthalten im Ursprungsland Indien.