Easy Ayurveda Cooking Guide

1-2-3 – Fertig

© Ayurveda Parkschlösschen

1-2-3 – So geht's

Step 1

Ghee, Oliven- oder Kokos-Öl mit Senfsaat erhitzen bis diese springt.

Step 2

Ayurveda Parkschlösschen Gewürzmischung oder Gewürze laut Rezept mit geputztem und kleingeschnittenem Gemüse für 2-3 Minuten andünsten.

Step 3

Brühe, Kokosmilch oder Gemüsesaft mit etwas Wasser hinzugeben und alles weichkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Beilagen, wie Reis, Nudeln, Kartoffeln nach Geschmack oder Rezept.

1-2-3 – Die Idee

Sie haben wenig Zeit, einen langen Arbeitstag oder spontanen Besuch?
Sie müssen täglich für die Familie kochen?
Sie sind kein erfahrener Koch oder Köchin?
Sie möchten sich trotzdem abwechslungsreich, gesund und lecker ernähren?

Basierend auf dem Geheimnis der ayurvedischen Küche - alle Gewürze zuerst in Öl zu schwenken, damit sie ihren ganzen Geschmack und ihre Wirkung entfalten - kann jeder mit dem Easy Ayurveda Cooking Guide in nur 3 einfachen und schnellen Steps leckere, gesunde und warme Gerichte für den Mittags- und Abendtisch zubereiten.

Zusammen mit den Ayurveda Parkschlösschen Gewürzmischungen und dem Easy Ayurveda Cooking Guide bringen Sie den Geschmack, die Erfahrung, das Aroma und die Gesundheit der Parkschlösschen Ayurveda Cuisine auf Ihren Tisch!

Tipp:
Die Ayurveda Köche des Ayurveda Parkschlösschens haben, damit es noch einfacher gelingt, spezielle Ayurveda Parkschlösschen Gewürzmischungen kreiert, mit denen man ganz schnell und unkompliziert Gerichte köstlich würzen kann. Die Rezepte hierfür werden regelmäßig im Ayurveda Parkschlösschen Blog unter dem Stichwort 'Easy Ayurveda Cooking Guide' gepostet und mit der Ayurveda Parkschlösschen Health Post versendet.