



**Simone & Adi Raihmann**

Mit Fotografien von Vanessa Maas

## Karma Food

ayurvedisch – vegetarisch – vegan

ISBN 978-3-7106-0399-0

€ 28,00

Format 20 x 27 cm

208 Seiten, 150 Abbildungen

Hardcover ohne Schutzumschlag

**2. Januar 2020**

### Pressekontakt:

Kristina Lindenthal & Franca Schwab

presse@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-252

F ++43-(0)1-5121543-231

Iss Gutes und dir widerfährt Gutes – unter diesem Motto haben Simone und Adi Raihmann den ayurvedischen Wissensschatz seiner indischen Mutter zeitgemäß aufbereitet. Im Kochbuch versammeln sie rund 70 vegane und vegetarische Gerichte, mit denen sich genüsslich Karmapunkte sammeln lassen. Indiens Küche ist so bunt, aromatisch und vielfältig wie das Land selbst, und dabei vor allem eines: alltagstauglich. Knusprige Pakoras, Paneer Tikka Masala, veganes Sheekh Kebab und verführerische Süßigkeiten wie Laddu oder Pistazien-Milchreis mit Rosenwasser – sie alle lassen sich auf Basis von selbstgemachten ayurvedischen Gewürzmischungen mit saisonalen Zutaten und wenig Aufwand zubereiten.

Um unseren Stoffwechsel in Balance zu bringen, zeigt Ayurveda-Coach Adi wohltuende Ayurveda-Basics für jeden Tag. Jedes Rezept lässt sich an die individuellen Bedürfnisse der verschiedenen Doshas anpassen – für Mahlzeiten, die Energie liefern, gute Laune verbreiten und rundum guttun.

#### Die Autoren

Für *Simone und Adi Raihmann* gehen Genuss, Wohlbefinden und Gesundheit Hand in Hand. In ihren sechs Karma Food-Delis sagen sie dem Nachmittagstief mit veganen und vegetarischen Currys, Suppen und Bowls den

Kampf an. Das Herzstück ihrer Wohlfühlküche bilden die Gewürze, mit denen Adi in Indien aufgewachsen ist. Um an das Wissen seiner Vorfahren anzuknüpfen, ließ Adi sich zum Ayurveda-Coach ausbilden.

Mehr als ein Kochbuch:  
Eine Lebensphilosophie!

Bring Farbe, Freude, Frieden in dein Leben!

Ayurvedische Rezepte & Rituale  
für Körper & Geist

**Brandstätter**