



Presse-Information

Ayurveda mit Style



ZS Verlag
Jasmine Hemsley
East by West
304 Seiten | Format 18,7 x 24,6 cm
€ [D] 29,80 | € [A] 30,70
ISBN 978-3-89883-717-0
Erscheinungstermin: **08. Februar 2018**

Ayurveda goes hip und stylisch: „**East by West**“ von Jasmine Hemsley heißt der neue ayurvedische Lifestyle. Gut essen und sich gut fühlen gehen bei Jasmine Hemsley Hand in Hand. In ihrem neuen Buch präsentiert die englische Bestseller-Autorin die ayurvedische Kochphilosophie leicht zugänglich für den westlichen Gaumen mit über 140 Rezepten, Informationen und Tipps über die ayurvedische Küche, die harmonisierend und gesundheitsfördernd wirkt und für eine ultimative Body-Mind-Balance sorgt. Jasmines Rezepte sind eine moderne Interpretation der ayurvedischen Küche, sie kombinieren die vielschichtigen Aromen und Weisheiten des Ostens mit hochqualitativen saisonalen Produkten aus unseren Regionen. Die aromatischen Rezepte reichen von Kastanien-Crêpes mit Chai-Pflaumenkomplott über geröstetes Sesam-Hähnchen bis hin zu Hähnchenkeulen mit Wirsing und Tomatensauce – nahrhafte Gerichte für jeden Geschmack. Entdecken Sie die ganz besondere Art zu kochen, die für mehr Lebensqualität und Energie steht!

Gut essen und sich gut fühlen sind für **Jasmine Hemsley** eineiige Zwillinge. In ihrer Zeit als Model fing sie an, ihre Ernährung umzustellen und vor allem selbst zu kochen. Viele machen es inzwischen wie sie: Gutes essen, um sich gut zu fühlen und voller Genuss und Spaß auch ans Thema Ernährung ranzugehen. Die Bestsellerautorin von „Natürlich gut essen“ und „Einfach gut essen — jeden Tag“ hat mit ihrer Schwester Melissa auch ein eigenes Label: die mittlerweile berühmte „Hemsley + Hemsley“-Marke.



© Nick Hopper