Essen, das heilt!

Rezepte nach dem Prinzip der kPNI & Paleo-Ernährung

Dieses Kochbuch beinhaltet Rezepte und Lebensmittel, die deinen Körper wieder mit dem versorgen, was er wirklich braucht – auf natürliche, nährende und tief wirksame Weise.

Die Rezepte orientieren sich an einer Ernährung, wie sie unserer menschlichen Evolution entspricht: frei von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker, Getreide und Milchprodukten, dafür reich an Nährstoffen, Ballaststoffen, guten Fetten und natürlichen Aromen.
Aus ganzheitlicher Sicht – körperlich, neurologisch, immunologisch und energetisch – können diese Gerichte helfen, dein System zu entlasten, den Blutzucker zu stabilisieren, Entzündungen zu reduzieren und dein inneres Gleichgewicht zu stärken.

Alle Rezepte kommen ohne Getreide, Zucker und Milchprodukte aus. Wer möchte, kann natürlich Zutaten austauschen oder ergänzen – mit Reis, Pseudogetreide oder anderen persönlichen Favoriten. Die Grundlage bleibt: ein achtsamer, natürlicher Zugang zu echter Nahrung, die deinen Körper erinnert, was Gesundheit bedeuten kann.

Ernährung ist mehr als Essen. Sie ist Information, Energie –
und manchmal ein erster Schritt zurück zu dir selbst.

MARITA ATZLINGER
www.maritaatzlinger.at

Zutaten

1/2 Karfiol

Kokos-Öl, Olivenöl oder Butter
Karfiol
Salz, Pfeffer
Kurkuma

frische Kräuter

Anleitung

... mit einer Küchenmaschine zerkleinern

... in einer Pfanne erhitzen
... leicht anrösten

... würzen

... zum Dekorieren

2 Portionen

10 Minuten

falscher Reis

als Beilage