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

Sellerie Steaks

mit Café de Paris Sauce, Süßkartoffelpüree und Salat

Zutaten

Sellerie
Olivenöl
Salz, Pfeffer, (frische) Kräuter
Honig

Café de Paris Sauce:
100 g Butter
1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
3 Sardellenfilets in Olivenöl
1 EL kleine Kapern
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer, Curry, Senfpulver,
Thymian, Schnittlauch, Petersilie

100 ml Kokosmilch oder Sahne
1 EL Zitronensaft

Anleitung

... schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden

... auf den Sellerie streichen und bei 180 Grad Heißluft für ca. 30 Minuten ins Backrohr geben

... in einer kleinen Pfanne erhitzen und ca. 5 Minuten anrösten

... dazugeben und mitköcheln

... leicht einrühren

2 Portionen
20/45 Minuten