



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, nährnde 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 Eigelb
1 EL Zitronensaft
1 TL Apfelessig
Salz, Pfeffer
ev. 1 Knoblauchzehe

200 ml Olivenöl

Anleitung

Alle Zutaten müssen unbedingt Raumtemperatur haben.

Die Zutaten (außer Olivenöl) vermischen, dann das Olivenöl mit einem elektrischen Schneebesen ganz langsam in einem feinen Strahl hinzufügen, bis sich die Zutaten zu einer cremigen Mayonnaise vermischen.

Das übrige Eiweiß kann für Nuss-Kokosbussel verwendet oder in einem Rezept mit Eiern verwertet werden.

 4 Portionen

 10 Minuten

Olivenöl Mayo

als Brotaufstrich
oder Sauce

