

# INHALTSVERZEICHNIS

Seite 3 - 13	Vorwort /Einleitung
Seite 14	Avocado-Tomaten-Reis
Seite 15	Bohnensalat
Seite 16	Fächerkartoffeln mit Kohlrabipommes
Seite 17	Kartoffel-Erbesen-Karotten-Salat
Seite 18	Gemüselasagne
Seite 19	Linsenbolognese
Seite 20	Nudelsalat
Seite 21	Paella
Seite 22	Pizza
Seite 23	Süßkartoffelpommes mit Guacamole
Seite 24	Überraschungsrezept



**Für zwei  
Naschkatzen**



**Mit viel  
Liebe  
zubereiten**



**So viel Zeit  
solltest du dir  
einplanen**

Hallo, wie schön, dass du da bist!

Ich freue mich sehr, dass du dich für mein Buch „**Natürlich Gesund mit Anatonisch**“ entschieden hast und du mir somit dein Vertrauen, hinsichtlich einer gesunden Ernährung, schenkst. In dieser Edition erwarten dich 10 herzhaft-frühlings- und sommerreife Rezepte, die dich und deinen Körper erfreuen sollen! Deshalb lass mich dir gleich zu Anfang erklären:

## Was ist Anatonisch?

In Anatonisch steckt mein, in den letzten neun Jahren, angeeignetes Wissen zum Thema Gesundheit und Ernährung. Meine eigenen gesundheitlichen Probleme haben mich damals dazu bewegt, mich tiefer mit dem Thema zu beschäftigen. Schritt für Schritt tauchte ich tiefer in die Materie ein und bemerkte, wie sich schon die kleinsten Veränderungen positiv auf mein Wohlbefinden auswirkten. Somit habe ich lieben gelernt, meinen Körper zu pflegen und Freude an einer gesunden Lebensweise entwickelt!

Diese Freude und Begeisterung hat mich angetrieben, heute als Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin und Kräuterpädagogin mein Wissen an andere Menschen weiter zu geben. Somit ist mein größter Wunsch, Freude an meinem Tun zu verspüren, in Erfüllung gegangen.

## Anatonisch ist:

- Intuitiv
- Pflanzlich
- Glutenfrei
- Frei von erhitzten Fetten
- Frei von raffiniertem Zucker
- Biologisch
- Sojafrei

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist einer von vielen Faktoren, der sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. In meinem Leben spielen jedoch andere Punkte wie

- Geistige Gesundheit
- Sauberes Trinkwasser
- Alkohol-, nikotin- und koffeinfrei
- Tägliche Bewegung an der frischen Luft
- Hormonfreie Verhütung
- Nahrungsergänzungsmittel
- Natürliche Körperpflege
- Und vieles mehr

eine gleichbedeutsame Rolle. Mir liegt es sehr am Herzen den Menschen ganzheitlich zu betrachten. Schließlich sind wir doch viel mehr, als wie nur der wahrgenommene physische Körper.

# AVOCADO-TOMATEN-REIS



Leckereizutaten:

Gemüse:

Gewürze:

Leckereizubereitung:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.