

# INHALZSVERZEICHNIS

Seite 3 - 19      Vorwort /Einleitung

---

Seite 20          Bananenkuchen

---

Seite 21          Beeren mit Streusel

---

Seite 22          Blaubeerleckerei

---

Seite 23          Brownies

---

Seite 24          CashCran

---

Seite 25          ErdBanSchokTraum

---

Seite 26          Himbeertorte

---

Seite 27          Mohn trifft Kokos

---

Seite 28          Nicecream

---

Seite 29          SÜSSkartoffel

---

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 süße Frühlings- und Sommerrezepte, 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.

# BANANENKUCHEN



Leckereizubereitung:

Leckereizutaten:

Teig:

Füllung:

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