



Fitness, Food & Lifestyle.

# Lunch & Dinner

# Rote Beete-Risotto

Dieses Rote-Bete-Risotto ist ein richtiges Highlight. Das Gericht ist alleine wegen der leuchtenden, pinken Farbe ein Hingucker und der erdige Geschmack der Roten Bete kommt perfekt zur Geltung.



## Zutaten

### FÜR DAS RISOTTO

- 2 große Rote Beete
- 1 Zwiebeln geschält & fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen geschält & gehackt
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 200 g Risotto-Reis
- 1 Handvoll Petersilie gehackt
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Prise Meersalz

### FÜR DIE SOße

- 1 Teelöffel Tahini
- 100 ml pflanzliche Milch (+ etwas mehr, falls notwendig)
- 2 Esslöffel Hefeflocken
- 1 Zitronen
- Saft ausgepresst
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Ahornsirup

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C / 180 °C vor. Wenn du die Rote Bete selber garen möchtest, dann schäle sie und schneide sie in kleine, mundgerechte Stücke. Lege sie auf ein Backblech, gib einen Schuss Olivenöl darüber und würze sie mit Salz. Vermische alles und backe die Rote Bete für 35-40 Minuten, bis sie weich ist.
2. Stelle einen Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd und gib einen Schuss Olivenöl hinein. Gib die Zwiebeln und den Knoblauch mit etwas Salz hinzu und dünste sie für 5-10 Minuten, bis sie weich sind.
3. Während die Zwiebeln und der Knoblauch angedünstet werden, kannst du den Gemüsebrühwürfel mit 600 ml kochendem Wasser verrühren, bis der er komplett aufgelöst ist.
4. Gib den Reis in den Topf und brate ihn für 2 Minuten. Dann gieße langsam die Gemüsebrühe hinzu und koch den Reis für 25-30 Minuten (oder nach der Packungsanleitung), bis er weich ist. Gib nach Bedarf mehr Wasser dazu.
5. Nimm die Rote Bete aus dem Ofen, sobald sie fertig gegart ist, und gib die Hälfte mit den Zutaten für die Soße in einen Mixer. Zerkleinere alles, bis eine glatte Paste entsteht.
6. Wenn der Reis das Wasser vollständig aufgesogen hat, gib die Rote-Bete-Paste in den Topf und füge auch die restliche Rote Bete hinzu, bewahre aber eine kleine Handvoll für später zum Garnieren auf. Lasse das Risotto für weitere 10 Minuten köcheln. Gib nach und nach einen Schuss pflanzliche Milch dazu, bis du mit der Konsistenz zufrieden bist.
7. Verteile die restliche Rote Bete und die frische Petersilie vor dem Servieren auf dem Risotto.

# cremige One-Pot-Protein-Spinatnudeln



Dieser leckere grüne Pasta-Teller enthält mehr als 40% des täglichen Eisenbedarfs und mehr als 50% der empfohlenen Menge an Vitamin C, das die Aufnahme des Eisens im Körper verbessert.



## Zutaten

### FÜR DIE SOße:

- \* 30 g Cashews
- \* 1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- \* 25 ml kochendes Wasser
- \* 3 Knoblauchzehen gehackt
- \* 1 große Handvoll Spinat (ca. 50g)
- \* 50 ml Mandelmilch
- \* ½ Zitronen ausgepresst
- \* 2 Esslöffel Hefeflocken
- \* 1 Schuss Olivenöl
- \* Prise Meersalz

### FÜR DIE NUDELN

- \* 75 g Linsen- oder Kichererbsennudeln
- \* 60 g tiefgekühlte Erbsen

## Zubereitung

1. Gib die Cashews und Sonnenblumenkerne mit dem kochenden Wasser in eine kleine Schüssel und weiche sie für etwa 5 Minuten ein.
2. Beginne in der Zwischenzeit mit der Zubereitung der Soße. Erhitze einen Schuss Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze. Dünste den Knoblauch darin etwa 2 Minuten an, bis er duftet. Gib den Spinat mit einer Prise Salz in den Topf und blanchiere ihn für 2 Minuten unter Rühren, bis er zusammengefallen ist.
3. Gib den Spinat mit den eingeweichten Cashews, Sonnenblumenkernen und dem Einweichwasser in einen Hochleistungsmixer. Füge die Mandelmilch (oder Hafermilch), den Zitronensaft und die Hefeflocken hinzu und püriere alles zu einer cremigen Soße. Schmecke sie nach Belieben mit Salz ab.
4. Spüle den Topf aus und koch die Nudeln darin in kochendem Wasser mit Salz nach der Packungsanleitung. Gib 1 Minute vor dem Ende der Garzeit die Erbsen dazu. Hebe eine Tasse Kochwasser auf und gieße dann die Nudeln und Erbsen ab.
5. Fülle die Nudeln und Erbsen zurück in den Topf. Gieße die Soße darüber und gib unter Rühren nach und nach etwas von dem Nudelwasser (ca.  $\frac{1}{4}$  Cup) dazu, bis die Nudeln mit der Soße vermischt sind. Gib nach Belieben mehr Nudelwasser dazu, um die Soße aufzulockern. Das Gericht sofort warm servieren.

# Kichererbsen-Avocado-Salat



Dieser Salat ist in 5 Minuten fertig und schmeckt köstlich! Er ist unser Lieblingsabendessen, wenn wir nach einem langen Tag etwas Einfaches und Sättigendes genießen möchten.

## Zubereitung

### Zutaten

1 Dose (400 g) Kichererbsen  
abgetropft  
1 reife Avocado entkernt  
½ kleine rote Zwiebeln klein gehackt  
1 Esslöffel Balsamico  
Saft einer ½ Zitronen gepresst  
1 Handvoll Petersilie gehackt  
1 Schuss Olivenöl  
1 große Prise Meersalz

1. Gieße die Kichererbsen ab und wasche sie. Schäle und entkerne die Avocado und schneide sie in mundgerechte Stücke. Schäle die Zwiebel und hacke sie fein.
2. Gib die abgetropften Kichererbsen, rote Zwiebel und Avocado mit dem Balsamico, Zitronensaft, einem Schuss Olivenöl und einer großen Prise Salz in eine Schüssel.
3. Vermische alles gut und bestreue je nach Geschmack mit einer Handvoll gehackter Petersilie.

# Erbsen-Brokkoli Suppe



Diese cremige Suppe schmeckt wunderbar nach süßen Erbsen mit einem Hauch Tamarisoße, säuerlicher Zitrone und Knoblauch. Die Kräuter und Gewürze machen diesen Mix aus Erbsen, Brokkoli, Sellerie und Spinat so köstlich.

## Zutaten

1 großer Brokkoli  
in kleine Röschen geschnitten  
½ Zitronen ausgepresst  
250g frische oder Tiefkühlerbsen  
2 Stangen Sellerie klein geschnitten  
100g tiefgekühlter Spinat  
200ml Mandelmilch  
450ml Wasser  
5 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel getrocknete rote Chiliflocken  
1 thumb-sized piece of Ingwer  
1 Teelöffel Misopaste aus Naturreis  
1 Teelöffel Tamarisoße  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

1. Hacke den Ingwer und presse den Knoblauch.
2. Gib beide mit einem großzügigen Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine große Pfanne.
3. Dünste sie ein paar Minuten im heißen Öl.
4. Dann gib die Tamarisoße, den klein geschnittenen Sellerie, gefrorenen Spinat und Brokkoli dazu.
5. Rühre etwa eine Minute um und gib dann das Wasser und die gefrorenen Erbsen in die Pfanne.
6. Gib eine großzügige Prise Salz hinein und köchle etwa 15 Minuten, rühre dabei gelegentlich um.
7. Wenn das Gemüse gar ist, gieße die Suppe mit dem Zitronensaft, den Chiliflocken, der Miso-Paste und Mandelmilch in den Mixer.
8. Püriere alles zu einer glatten, cremigen Suppe.

# lauwarmer Brokkolisalat



Mein Brokkoli-Rosinen-Salat ist knackig, aromatisch und süß, enthält aber viel gesündere Zutaten wie rohe Nüsse, Samen und Rosinen

## Zutaten

6 Tassen Brokkoli, zwei kleine bis mittelgroße Brokkoli, in mundgerechte Stücke geschnitten  
\* 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne, geröstet und gesalzen  
\* 1/2 Tasse rote Zwiebel, fein gehackt  
\* 1/2 Tasse Rosinen

## CASHEW-Dressing

\*\* 1 Tasse rohe Cashewnüsse, mindestens 1-2 Stunden eingeweicht  
\* 1/3 Tasse frisches Wasser  
\* 1 1/2 Esslöffel Apfelessig  
\* 1 Esslöffel Zitronensaft  
\* 1 Esslöffel Ahornsirup  
\* 1 Esslöffel Schalotte, gehackt  
\* 1 Knoblauchzehe, gehackt  
\* 1/2 Teelöffel Meersalz  
\* 1/2 Teelöffel Dijon-Senf

## Zubereitung

Cashewnüsse einweichen: Cashewnüsse in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 1-2 Stunden ruhen lassen oder bis sie weich sind. Wasser ablassen.

**Dressing** **zubereiten:** Eingeweichte Cashewnüsse, frisches Wasser, Apfelessig, Zitronensaft, Ahornsirup, Schalotte, Knoblauch, Salz und Dijon-Senf in einem Hochleistungsmixer oder einer Küchenmaschine vermischen, bis eine vollkommen glatte Masse entsteht.

## Zutaten mischen:

Brokkoli, Sonnenblumenkerne, rote Zwiebeln, Rosinen und Dressing vermischen. Rühren, bis alle Zutaten bedeckt sind.

# Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry



Die Aromen der gerösteten Gewürze sind phantastisch und geben den Süßkartoffeln und Kichererbsen einen ganz besonders würzigen Geschmack.

## Zubereitung

### Zutaten

- 2 geschälte Süßkartoffeln
- 1 Dose (400 g) Kichererbsen
- 1 Teelöffel gemahlenes Kurkuma
- 1 Teelöffel Currysüppig
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Teelöffel Kokosöl
- 1 Teelöffel schwarze Senfsamen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 1 Zwiebeln geschält & fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe geschält und gehackt
- Saft 1 Limetten gepresst
- 1 Dose (400 g) Kokosmilch
- 100g Spinat
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

1. Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor. Schneide die Süßkartoffeln in kleine, etwa 2 cm große Würfel. Gib sie zusammen mit den abgetropften Kichererbsen, einem Schuss Olivenöl, Kurkuma, Curry, Ingwer, Zimt und einer Prise Salz in eine große Auflaufform. Vermische alles gut und backe 30 Minuten.
2. Erhitze währenddessen 2 Teelöffel Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Gib die schwarzen Senfsamen und Kreuzkümmelsamen in das geschmolzene Öl und brate sie etwa 1 Minute, bis sie poppen und knacken.
3. Gib die gehackte Zwiebel und den Knoblauch dazu und dünste sie weitere 10 Minuten unter Rühren. Sie sollen nicht anbrennen.
4. Gib die garen Süßkartoffeln mit dem Limettensaft und der Kokosmilch zu den Gewürzen in den Topf. Koche kurz auf, dann reduziere die Hitze und köchle 10-15 Minuten, bis die Süßkartoffeln ganz weich sind.
5. Röhre als letztes den Spinat unter und lasse ihn zusammenfallen. Serviere das Curry mit Naturreis.

# Süßkartoffeln á la Hasselback



Süßkartoffeln gehören zu meinen Lieblingsgemüsesorten, und ich würze sie besonders gerne mit Zimt und Paprika. Die Zubereitung nach Hasselback Art ermöglicht es den Gewürzen, gut in die Kartoffeln einzuziehen. Dadurch entsteht ein unglaublich leckerer Geschmack.

## Zubereitung

### Zutaten

8 kleine Süßkartoffeln  
1 Esslöffel Ahornsirup  
5 Esslöffel Olivenöl  
gehäufter Teelöffel gemahlener Zimt  
1 gehäufter Teelöffel Paprikapulver  
1 Prise Meersalz

1. Heize den Backofen auf 170 °C Umluft vor.
2. Schneide mit einem scharfen Messer eine Reihe dünner, etwa  $\frac{3}{4}$  tiefe Kerben in jede Süßkartoffel. Sie sollten etwa  $\frac{1}{2}$  cm auseinanderliegen.
3. Gib die eingeschnittenen Kartoffeln in eine Auflaufform. Bedecke sie mit den restlichen Zutaten. Reibe sie mit dem Öl und den Gewürzen ein, damit diese auch in die Kerben gelangen.
4. Backe sie 45-50 Minuten, bis sie außen knusprig und innen weich sind.

# Frittata mit Ei



## Zubereitung

### Zutaten

150g frischer Spinat  
150g Kürbis  
150g Kartoffeln  
getrocknete Tomaten  
frische Petersilie  
150g Champingnons  
4 Eier  
2 EL Mandeldrink  
2TL Kokosöl  
0,5 rote Zwiebel gehackt

- 1.Schneide den Kürbis und die Kartoffeln mit Schale in kleine Würfel.
- 2.Getrocknete Tomaten würfeln, Petersilie hacken und Pilze in Scheiben schneiden.
- 3.Zwiebeln in der Pfanne mit Kokosöl anbraten
- 4.den Kürbis und die Kartoffeln dazugeben bis beides weich ist, Pilze hinzugeben, bis sie weich sind.
- 5.mit Salz und Pfeffer würzen, die getrockneten Tomaten dazugeben.
- 6.Spinat hinzugeben.
- 7.In einer Schüssel die Eier, Mandeldrink, Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen.
- 8.Die Eiermischung über das Gemüse in der Pfanne geben.
- 9.bei reduzierter Hitze 10-12 Minuten garen lassen, bis es fest wird.
- 10.1x wenden und genießen.

# Süßkartoffel-Bohnen-Salat



## Zutaten

250g Süßkartoffeln  
50g weiße Bohnen  
1 Hand Blattsalat  
0,5 Avocado  
0,5 rote Zwiebel  
10g Cashewkerne

Dressing:  
3 Knoblauchzehen  
10g frischer Ingwer  
50g Ernussmus  
2EL Apfelessig  
1EL Sesam  
200ml Mandeldrink  
1 Dattel

## Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vor.
2. Süßkartoffeln waschen, bürsten und in Würfel schneiden.
3. Lege sie auf ein Backblech und backe sie bei 200Grad.
4. In der Zwischenzeit die Bohnen und den Salat waschen, die Avocado in Würfel und die rote Zwiebel in Ringe schneiden.
5. Für das Dressing alle Zutaten mixen, sodass eine Soße entsteht.
6. Cashwes in einer Pfanne ohne Fett abraten bis sie duften.
7. Alles in einer Schüssel zusammen servieren.

# Auberginen Cannelloni



## Zubereitung

### Zutaten

2 Auberginen  
40g Cashewnüsse eingeweicht  
30g Paranüsse eingeweicht  
2 gekochte Kartoffeln  
40 ml Wasser  
40 g getrocknete Tomaten  
2 EL Zitronensaft  
1 Dattel  
1 Knoblauchzehe  
passierte Tomaten

1. Backofen auf 200g Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Auberginen der Länge nach in Scheiben schneiden.
3. Die Scheiben leicht salzen und für 15 Minuten beiseitstellen.
4. Anschließend die Auberginen auf deinem Backblech verteilen und für ca. 10 Minuten im Ofen garen.
5. für die Füllung: die eingeweichten Cashews und Paranüsse mit den Kartoffeln, getrockneten Tomaten, Dattel, Zitronensaft, Wasser, Knoblauch, Salz & Pfeffer pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz haben.
6. Auberginen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Die Füllung auf die Enden der Scheiben verteilen und der Länge nach zu anderen Ende hin aufrollen.
8. Optional: die pürierten Tomatensoße erhitzen und dazu servieren.

# yummy Burritos



## Zutaten

Teig:

50g Buchweizenmehl

1/4TL backpulver

1/2TL Salz

10g Leinsamen geschrotet

45ml. heißes Wasser

40g Rote Beete gekocht

70ml Mandeldrink

0,5EL Kokosöl

Füllung:

100g Kichererbsen

1TL Kurkuma

100g Hummus

20g frische Kräuter

150g Gemüse

30g Salat

## Zubereitung

- Backofen auf 200g Ober/Unterhitze vorheizen.
- Buchweizenmehl, Backpulver und Salz vermengen.
- in einer kleinen Schüssel die Leinsamen mit gekochtem Wasser vermischen und 10 Min. quellen lassen.
- Rote Beete pürieren und mit den Leinsamen vermengen.
- diese Mischung zu dem Mandeldrink und Mehlmischung geben.
- Alles gut miteinander zu einem Teig vermengen.
- Pfanne erhitzen und den Teig darin backen. Bitte nicht zu viel Teig in die Pfanne geben.

Füllung:

- Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit Kurkuma, Salz und Pfeffer gut vermischen, auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten im Ofen rösten.
- Gemüse schneiden und entweder in den Ofen geben oder roh lassen.
- Hummus mit Kräutern und Spinat zu einer Masse pürieren.

Auf jeden Burrito Hummus geben und mit dem Gemüse belegen, falten und genießen.

# Kartoffelsalat



## Zutaten

1kg Kartoffeln

2 Gurken

0,5 Avocado

1EL Sonnenblumenkerne

Dressing:

0,5 Avocado

1 kleine Zucchini

frischer Dill

1 Dattel

Saft einer halben Zitrone

Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Kartoffeln kochen und nachdem sie gar sind, in Spalten schneiden.
2. Gurke in Scheiben schneiden schneiden.
3. Avocado in Würfel schneiden.
4. Alles in eine Schüssel geben.
5. Für das Dressing die Avocadolhälfte, Zucchini, Dattel, Dill, Zitronensaft, Salz & Pfeffer pürieren.
6. Das Dressing über den Kartoffelsalat geben und genießen.

# Rote Beete Nudeln



## Zutaten

100g Kichererbsen- oder  
Vollkornnudeln  
15g Cashewnüsse  
100g Rote Beete gekocht  
1 Knoblauchzehe  
60ml Mandeldrink  
5g Hanfsamen  
Salz.Pfeffer

## Zubereitung

- Nudeln kochen
- Cashewnüsse in einen mit heißem Wasser gefüllten Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min köcheln.
- Anschließend abgießen und auskühlen lassen.
- Rote Beete gemeinsam mit Cashewnüssen, Knoblauch, Mandeldrink, der Hälfte der Hanfsamen, Salz und Pfeffer zu einer Soße pürieren
- Die Soße in einer Pfanne erwärmen und Nudeln dazugeben. Ein paar Minuten ziehen lassen und servieren.

# Kartoffelgratin



## Zubereitung

### Zutaten

400g Kartoffeln  
1 Brokkoli  
300g Erbsen TK  
1 Prise Muskatnuss  
Kokosöl

Für die Creme:

1 Zucchini  
60 g Cashews  
100ml Gemüsebrühe  
Prise Muskatnuss  
Salz und Pfeffer

- Backofen auf 200Grad vorheizen.
- Cashewkerne 10 Minuten in einem kleinen Topf mit Wasser zugedeckt kochen.
- Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2/3 der Cashewkerne mit den Erbsen vermischen und zur Seite stellen.
- Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden.
- Auflaufform mit Kokosöl einfetten und mit den Kartoffeln beginnen, einen Schicht zu bilden.
- Danach Bokkoliröschen und Cashew-Erbsen-Creme darauf verteilen.
- Vorgang wiederholen und mit der Creme beenden.
- im vorgeheizten Ofen ca 50 Min. backen (Alufolie drüber machen)
- Nach 50 Minuten die Alufolie oder den Deckel entfernen und weitere10 Minuten backen, bis die Oberseite braun ist.
-

# cremiges Kürbis-Bohnen-Pilz-Blech



Der Mix aus süßem, weichen Kürbis, den gerösteten Pilzen und Riesenbohnen mit Grünkohl und knusprigen Walnüssen harmoniert wunderbar mit dem cremigen Caesarähnlichem Dressing, das mit geröstetem Knoblauch und Cashews aufgepeppt wird.

## Zutaten

1 kleine Butternusskürbisse  
(oder  $\frac{1}{2}$  großer Kürbis; ca. 800 g)  
halbiert, entkernt & in 2 cm breite  
Spalten geschnitten  
2 Zweige Rosmarin Blätter abgezupft  
4 große Knoblauchzehen mit der Schale  
2 Esslöffel Olivenöl  
4 Portobello-Pilze (ca. 250 g) in breite  
Scheiben geschnitten  
1 Dose (400 g) weiße Riesenbohnen  
abgetropft  
2 große Handvoll Grünkohl (ca. 100 g)  
in Streifen geschnitten  
1 große Handvoll Petersilie (ca. 30 g)  
grob gehackt (optional)  
1 Handvoll Walnüsse (ca. 50 g) grob  
gehackt  
1 Prise Meersalz & schwarzer Pfeffer

## FÜR DAS DRESSING

100 g Cashews  
100 ml kochendes Wasser  
2 Esslöffel Dijon-Senf  
2 Esslöffel Olivenöl  
4 Teelöffel Apfelessig  
2 Teelöffel Ahornsirup

## Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200°C Umluft vor. Vermische den Kürbis, Rosmarin, Knoblauch, Olivenöl, eine große Prise Salz und viel schwarzer Pfeffer auf einem großen Backblech. Verteile das Gemüse, sodass nichts übereinander liegt. Bedecke das Ganze leicht mit Alufolie und röste das Gemüse für 35-45 Minuten, bis es gar ist.
2. Nimm das Blech aus dem Ofen und entferne die Alufolie. Dann nimm den Knoblauch vom Blech und mische die Pilze unter das restliche Gemüse. Gib das Blech (ohne Alufolie) zurück in den Ofen und röste alles für weitere 10-15 Minuten, bis das Gemüse goldgelb gebacken ist.
3. In der Zwischenzeit kann das Dressing zubereitet werden. Gib die Cashews in einen leistungsstarken Mixer und bedecke sie mit 100 ml kochendem Wasser. Lasse sie für 10 Minuten einweichen, bis sie weich sind. Füge dann den Senf, Olivenöl, Apfelessig, Ahornsirup, eine große Prise Salz, ein wenig schwarzer Pfeffer und den gerösteten Knoblauch (drücke ihn einfach aus der Knolle). Mixe so lange, bis alles glatt püriert ist. Falls nötig, gib noch etwas Wasser hinzu, um das Dressing etwas flüssiger zu machen. Die Konsistenz sollte einer stichfesten Sahne ähnlich sein. Schmecke es ab und würze gegebenenfalls nach.
4. Vermische den Grünkohl, weiße Riesenbohnen, Walnüsse und Petersilie (falls verwendet) mit der Hälfte des Dressings in einer großen Schüssel. Sobald das Gemüse gar ist, nimm es aus dem Ofen und gib es auf die Seite, um es kurz abkühlen zu lassen. Mische es dann unter den Grünkohl-Bohnen-Mix, bis alles gut vermengt ist. Würze mit einer Prise Meersalzflocken und etwas schwarzem Pfeffer. Serviere das übrige Dressing zusätzlich.

# Haftungsausschluss

## **Haftungsausschluss & Urheberrechtsschutz**

Dieses Dokument wurde nach bestem Wissen und in größter Sorgfalt von mir verfasst.

Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne jegliche Garantie meinerseits. Ich übernehme keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Anwendung der in diesem Dokument erteilten Ratschläge oder Zubereitung der Speisen.

Ich übernehme auch keine Gewährleistung oder Verantwortung, ob ausdrücklich oder stillschweigend, für die Richtigkeit oder Vollständigkeit, Aktualität oder Nützlichkeit der dargestellten Meinungen, Ratschläge, Leistungen oder anderer Informationen, die in diesem Dokument enthalten sind oder auf die verwiesen wird.

Druckfehler und Fehlinformationen können trotz sorgfältiger Kontrolle nicht ausgeschlossen werden. Dieses Dokument hat nicht den Anspruch, eine ärztliche Beratung oder Behandlung zu ersetzen. Das Material und die Inhalte dienen ausschließlich als Empfehlungen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Leser / die Leserin dieses Dokumentes sollte sich nicht ausschließlich auf die Informationen aus diesem Werk verlassen, wenn es um eigene gesundheitliche Bedürfnisse geht.

Das Werk, einschließlich aller Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Reproduktion und Übersetzung (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder andere Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, sind ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung meinerseits untersagt.