

Liebe FreundINNEN naturbelassener Ernährung,

Gute Vorsätze für's Neue Jahr gemacht?

Die Zeit scheint manchmal zu knapp zu sein, um sich ausreichend um gesundes Essen bemühen zu können, doch tatsächlich müssen nur einige wenige Prinzipien in die Routine übergeführt werden und dann ist alles GANZ LEICHT!

Hier findest du neue [Angebote für Kochworkshops und Ernährungsseminare](#), in denen du in der Praxis lernst, was „naturbelassen“ **wirklich** bedeutet. Denn essen wir nicht alle ohnehin schon „so gesund“?

Mit einer vitalstoffreichen, vollwertigen Ernährung beugst du ALLEN [ernährungsbedingten Krankheiten](#) und Allergien vor, stabilisierst dein Idealgewicht und dein Körper kann sich bei bereits bestehenden Symptomen auch wieder regenerieren. 80% aller unserer Krankheiten sind durch die Vitalstoffarmut unserer Ernährung verursacht!

Heute möchte ich dir ein paar Gedanken zu folgendem Thema schenken:

[HEFE oder HEFEfrei – was ist gesünder?](#)

[Was ist das Problem mit der Hefe? Ist Hefe nicht ein Naturprodukt?](#)

Noch eine Idee für einen winterlichen Salat:

Fenchel-Orange-Salat

Fenchel in feine Streifen raspeln. Orange in feine Stücke schneiden. Mischen und etwas ziehen lassen. Mit Fenchelgrün bestreuen. Mit einer Nussauce servieren.

Nussauce:

50g Haselnüsse oder Mandeln

250g Wasser

2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl

1 EL Obstessig und/oder Zitrone

1-2 TL Senf

Pfeffer und/oder Koriander

Wahlweise 1 Stück rote Paprika oder Tomatenmark (wenn die Sauce rosa werden soll)

Nüsse und Wasser im Mixer zu einer Nussmilch mixen, dann die übrigen Zutaten dazu mixen.

Komm gut durch den Winter mit natürlicher Kost und viel Gesundheit!

Herzlichst,

Sylvia Savall

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB

ZU TISCH BEI MUTTER ERDE

Tel: 0664 500 11 53

www.sylviasavall.com

Zur Abmeldung von diesem Newsletter bitte folgenden Link aufrufen:

<http://www.sylviasavall.com/newsletter.php?entfernen=fa4cf63946c38a90bf3cf8527be9a1f0>