

bewusstes Leben. Wir möchten dir helfen, gut für dich selbst, deine Umwelt und deine Mitmenschen zu sorgen.

Wir betrachten Ernährung als eine Form der Selbstfürsorge. Aber wir werden dir nie sagen, was »gut« für dich ist oder welcher Weg »richtig« ist. Wir wissen, dass Ernährung für jeden Menschen etwas anderes bedeutet. Unser Kochbuch soll dir Anregungen, Tipps und natürlich auch leckere Rezepte an die Hand geben. Fühl dich aufgefordert, alles an deine individuelle Ernährung anzupassen. Lass Zutaten weg,

gegen die du allergisch bist, und füge Zutaten hinzu, die du besonders gern isst. Tausche Komponenten aus, um ein Rezept zu vereinfachen.

Wir finden, dass Essen etwas mit Gemeinschaft zu tun hat. Lass dich von diesem Buch anregen, zusammen mit anderen zu kochen oder den Kollegen einmal etwas Leckeres mitzubringen. Gemeinsames Essen ist eine wunderbare Möglichkeit, um Zeit mit Menschen zu verbringen, die dir wichtig sind.

Beim Entwickeln unserer Rezepte haben wir immer zuerst

an unsere Leserinnen und Leser gedacht. Alle Rezepte sind bewährt und erprobt. Unsere Online-Community hat dieses Buch mit Kommentaren, direkten Nachrichten und Tags nicht nur bereichert, sondern einen wesentlichen Beitrag zu seiner Entstehung beigetragen. Darum möchten wir dieses Buch unserem Publikum widmen.

Du möchtest noch mehr? Besuche uns online:



[facebook.com/officialgoodful](https://www.facebook.com/officialgoodful)



[@goodful](#)



[youtube.com/goodful](#)



[goodful.com](#)

