

# 11 Tipps wie Du Dich gesund, biologisch + preisbewusst ernähren kannst! / Podcast

Hui, es gibt eine neue [Podcast-Folge](#)!

Heute erzähle ich Dir, wie Du mit ein paar guten Tipps Dich gesund, biologisch und lecker ernähren kannst. Denn eine ausgewogene und biologische Ernährung muss nicht zwingend teuer sein.

---

## BIO! Aber günstig! Mein neues eBook!

Endlich ist es da. Seit Montag ist mein neues [eBook](#) endlich draussen. Lange habe ich darüber nachgedacht ein eBook herauszubringen mit preisbewussten Bio-Rezepten. Ich höre immer wieder, dass Bio einfach gerade für Familien schlecht umsetzbar ist, da das Budget einfach immer eine Rolle spielt! Deswegen habe ich mir gedacht, ich zeige einfach mal, dass Bio auch mit einem kleineren Budget gut umsetzbar ist. Denn in meinem Alltag koche ich ständig preisgünstige Gerichte die einfach sind, aber hervorragend schmecken. Dabei ist mir die Qualität der Produkte sehr wichtig. Lieber ein einfaches Rezept mit nur wenigen Zutaten von hoher Qualität. Als das kochen unnötig mit vielen Produkten zu verkomplizieren. Schließlich muss es im Alltag auch mal zügig aber lecker vorangehen!

In meinem neuen [Buch](#) findest Du 42 vegane und kreative Bio-Alltags-Rezepte die nicht mehr kosten als 3,00€ pro Portion. Dabei ist das Buch sehr vielseitig. Du findest Pasta- und Reisgerichte, Currys, Suppen, Eintöpfe, Salate, Brotaufstriche, Kuchen u.v.m. Jede Seite dieses Buches ist von mir persönlich liebevoll erstellt worden. Also, falls Du noch etwas Inspiration benötigst, klick Dich gleich zum Buch und schaue einfach mal rein.

Bis heute Abend geht noch mein Gewinnspiel auf [Instagram](#).

Ich verlose 5 meiner eBooks "Bio! Aber günstig"! Spring gleich mal rüber und verrate mir welches Rezept Du gerne kochst, wenn es lecker aber auch günstig sein soll! Ich drücke Dir die Daumen.

Ich wünsche Dir einen noch wunderbaren Tag.

Liebe Grüße

Martina