

4X4 GESUNDE REZEPTE FÜR DICH



Hell yeah! Endlich mal ein paar gesunde
Regenbogen-Rezepte von
Miriam Wechner



HI, ICH BIN MIRIAM

Wie schön, dass Du hier bist und neugierig auf meine kunterbunten und gesunden Rezepte schaust! ❤️

Vielleicht fragst Du Dich: **Kunterbunt und gesund? Warum denn das?** 🤔

Durch meine Arbeit als Expertin für ganzheitliche Gesundheit und Lebendigkeit habe ich gelernt, wie wichtig gesunde Ernährung für uns alle ist! 🍋🍓

Gesunde Ernährung ist unser **Treibstoff** – sie hält uns nicht nur fit, sondern versorgt uns mit der Energie, die unser Körper für alles Mögliche braucht. ⚡

Energie, die unser Immunsystem 🛡️, unser Hormonsystem 🔄, unsere Organe ❤️ und sogar unsere Psyche 🧠 stärkt. Wusstest Du, dass Ernährung mitentscheidet, ob wir uns glücklich oder niedergeschlagen fühlen? 😊😞

Ob wir voller Power 🚀 oder einfach nur schlapp sind? Ob wir uns vor Schmerzen krümmen oder vor Lebendigkeit nur so sprühen? 🦸

☀️ **Ernährung ist der Schlüssel zu Deiner Lebendigkeit!** ☀️ Und oft unterschätzen wir, wie viel sie bewirken kann.

Da ich aus dem Bereich der **Darmgesundheit**- (Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit) komme, sind all meine Rezepte speziell darauf abgestimmt, Deinen Darm zu unterstützen. ❤️

👉 In diesem Booklet findest Du **4x4 Rezepte** für jede Tages- und Abendzeit – garantiert **zuckerfrei, kuhmilchfrei und weizenfrei!** 🥑🥗

Hast Du Lust, loszulegen?

🌈 Ran an den Regenbogen – und an eine gesunde, bunte, abwechslungsreiche Küche! 🍌🍅🥕

Wenn Du Deine Kreationen anrichtest und sie richtig lecker aussehen, mach unbedingt ein Foto, poste es auf Instagram oder Facebook und **markiere mich mit @miriamwechner.** 📷💻 Ich freue mich riesig darauf, Deine Bilder zu sehen!

Alles Liebe & viel Spaß beim Nachkochen,
Deine Miriam ❤️

ps. Die Mengenangabe ist für 2 Personen



Frühstück

Frühstück – ja oder nein? Meine Antwort: **Ja, unbedingt!** 🙌 Warum?

Ein gesundes, reichhaltiges Frühstück ist der perfekte Start in den Tag!

🌞 Du tust dir selbst etwas richtig Gutes, versorgst deinen Körper optimal und bist direkt bereit für alle Abenteuer, die auf dich warten.



Aber was heißt **gesund und reichhaltig**? Mein Tipp: **Eiweiß muss dabei sein!** 🥚🧀 Warum? Ganz einfach:

💪 Eiweiß hält dich lange satt.

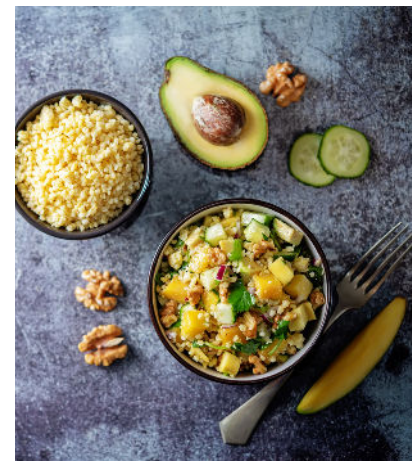
🧠 Es hilft dir, dich besser zu konzentrieren.

🔧 Dein Körper regeneriert sich besser.

📊 Und das Beste: Deine Blutzuckerkurve bleibt schön stabil – Heißhungerattacken? Fehlanzeige! 🚫🍬

Die Rezepte, die ich dir mitgebracht habe, sind vollgepackt mit Eiweiß, mega lecker und sehen dazu noch toll aus. 🌈🌟 So startest du nicht nur satt, sondern auch glücklich in den Tag! 🌟

Also, ran an den Frühstückstisch! 🍳🥑



Chia Pudding- Eier (pikant oder süß)- Süßkartoffelpancakes-Avocado-Hirse- Bowl

Chia-Pudding mit Beeren

Zutaten:

4 EL Chiasamen
250 ml ungesüßte Pflanzenmilch (z. B. Mandel- oder Hafermilch, oder Kokosmilch- dann wirds cremiger)
1 EL Honig
1 Handvoll frische Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren)
Optional: 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

Chiasamen, Pflanzenmilch, Honig und Vanilleextrakt in einer Schüssel gut vermengen.
Für mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zwischendurch umrühren, damit die Samen gleichmäßig quellen.
Mit frischen Beeren garnieren und servieren.

Süße Eier (Honig-Omelette)

Zutaten:

3 Eier
1 EL Honig
1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Zimt
1 TL Kokosöl (zum Braten)
Obst nach Lust und Laune (zb. Bananen, Beeren, Äpfel etc)

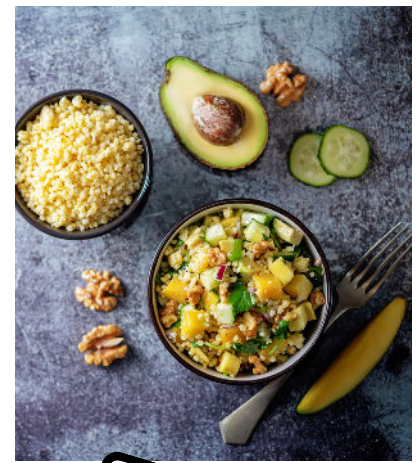
Zubereitung:

Eier in einer Schüssel verquirlen und mit den restlichen Zutaten vermengen.. Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben und wie ein Omelette bei mittlerer Hitze stocken lassen.
Wenn Du noch Kohlenhydrate dazu brauchst, empfiehlt sich ein Buchweizenbrot oder Sauerteigbrot! .

Oder einfach pikantes Rührei:

Zutaten:

3 Eier
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer
Gemüse nach Wahl zb. Zucchini, Tomaten, Paprika etc.



Chia Pudding- Eier (pikant oder süß)- Süßkartoffelpancakes-Avocado-Hirse- Bowl

Pikantes Frühstück: Avocado- Hirse-Bowl mit Gemüse

Zutaten:

- 100 g gekochter Hirse
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Rucola oder Spinat
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 weiches Ei oder ein paar Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Die gekochte Hirse in einer Schüssel anrichten.
Avocado in Scheiben schneiden und zusammen mit Rucola, Tomaten und mit einem weich gekochten Ei auf der Hirse platzieren.
Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen und genießen.

Süßkartoffel-Pancakes mit Haferflocken

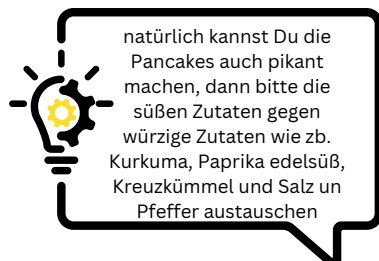
Zutaten:

- 200 g Süßkartoffel (gekocht und püriert)
- 100 g Haferflocken
- 3 Eier
- 1 EL Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- Kokosöl (zum Braten) oder Olivenöl bei pikanten Pancakes
- optional: Obst nach Wahl

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und den Teig portionsweise als kleine Pancakes ausbacken (ca. 2 Minuten pro Seite).

und danach garnieren mit Obst, Gemüse oder bei pikanten Pancakes auch mit Räucherlachs oder einem tollen Aufstrich





Mittagessen

Beim gesunden Mittagessen geht's mir darum, dass wirklich für jeden etwas dabei ist! 🍀🌟

Vom leichten Rote-Bete-Carpaccio, das nicht nur deine Muskulatur, sondern auch dein Gehirn mit wertvollem Sauerstoff versorgt 🧠💪, bis hin zu etwas für die richtigen Kraftpakete 🌟 – wie Chili con Carne mit Hähnchenfleisch und Gemüse 🌶️🍅🥕.

Diese Rezepte sind super praktisch und lassen sich perfekt mitnehmen – und das Beste: Manche musst du in der Arbeit nicht mal aufwärmen! 😎🍱

Und immer gilt: Der Regenbogen darf auf deinem Teller nicht fehlen! 🌈🥦🍅

Gemüse in allen Formen und Farben – sei kreativ und pack dein Lieblingsgemüse drauf! 🥦🥕🍅 Und natürlich darf auch die richtige Portion Eiweiß nicht fehlen! 🍳🥚

Diese Rezepte machen dich satt, aber nicht müde. 🧑 Sie halten dich fit und geben dir die Energie, die du für den Nachmittag brauchst – ganz ohne Leistungsabfall! ⚡💪

Also, los geht's – gönn dir ein Mittagessen, das dich wirklich stärkt! 🍽️🍴



Eine passende Eiweißquelle dazu wären orange Linsen- die kannst Du wunderbar noch hinzufügen oder vielleicht noch ein Lachsfilet

Gemüsecurry- Rote Beete Carpaccio

Gemüsecurry mit Reis oder Reisnudeln

Zutaten

200 g Basmatireis oder Reisnudeln
1 EL Kokosöl
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
2 EL gelbe Currypaste (glutenfrei)
400 ml Kokosmilch
2 Karotten, in Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
1 Handvoll Brokkoliröschen
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Reis oder Reisnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Currypaste hinzufügen und kurz anrösten. Kokosmilch dazugeben und alles gut verrühren. Das Gemüse (Karotten, Paprika, Zucchini, Brokkoli) hinzufügen und köcheln lassen, bis es bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander servieren.

Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten:

2 große Rote Bete, gekocht und in dünne Scheiben geschnitten
1 Handvoll Rucola
50 g Walnüsse, grob gehackt
50 g glutenfreie Linsen-Cracker (als Topping)
etwas Schafskäse als Topping
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
1 TL Honig
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Rote-Bete-Scheiben auf einem großen Teller fächerförmig anrichten. Rucola, Walnüsse, Schafskäse und zerbrochene Linsen-Cracker darüber streuen. Aus Olivenöl, Balsamicoessig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über das Carpaccio träufeln.



Wie immer gilt: Wähle Dein Lieblingsgemüse aus! Und schlag gerne 5 Minuten vor Ende der Backzeit 2 Spiegeleier auf den Flammkuchen

Chili con carne- Glutenfreier Flammkuchen

Glutenfreier Flammkuchen mit Gemüsetopping

Zutaten

Für den Teig:

200 g glutenfreies Mehl (z. B. Reismehl oder glutenfreie Mehlmischung)

1 TL Salz

3 EL Olivenöl

100 ml Wasser

Für den Belag:

150 g Passierte Tomaten, oder Basilikumpesto

1 Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

1 Paprika, in Streifen geschnitten

1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert

Salz, Pfeffer und frischer Thymian

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Für den Teig Mehl, Salz, Olivenöl und Wasser zu einem glatten Teig kneten. Dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Passierte Tomaten oder Basilikumpesto gleichmäßig auf dem Teig verstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse darauf verteilen und mit frischem Thymian bestreuen.

Im Ofen ca. 15–20 Minuten backen, bis der Teig knusprig ist.

Chili con carne mit Hühnchen

Zutaten:

400 g Hähnchenbrustfilet, in kleine Würfel geschnitten

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprika, gewürfelt

1 Dose Kidneybohnen (400 g), abgetropft

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

½ TL Chilipulver (oder nach Geschmack)

Salz und Pfeffer

Optional: Frische Kräuter oder ein Klecks

Kokosjoghurt zum Garnieren

Zubereitung:

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch anbraten, bis es goldbraun ist.

Zwiebel, Knoblauch und Paprika hinzufügen und kurz mitbraten.

Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika, Chili) unterrühren und die gehackten Tomaten dazugeben.

Kidneybohnen hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Kräutern oder Kokosjoghurt servieren.



Abendessen

Nach einem langen und wahrscheinlich intensiven Tag darf das Abendessen nicht fehlen. 💪 Aber soll man es vielleicht lieber weglassen? 🧑

Das lässt sich natürlich nicht pauschal beantworten, aber ich bin überzeugt: Wenn Du etwas Sinnvolles und Gesundes isst, ist Abendessen auf jeden Fall eine gute Idee! 🥗🌟

Du kannst übrigens ganz easy zwischen den Mittags- und Abendessen-Rezepten hin und her switchen. 🔄 Bei den Abend-Rezepten habe ich bewusst auf eine leichtere Küche gesetzt. 🥑🥒

Aber auch hier gilt:

Ja, Du brauchst Eiweiß! 🥚💪 Und sogar gut verdauliche Kohlenhydrate 🥕, um Deinen Körper optimal auf die Nacht vorzubereiten und zu versorgen. zZ

Also: Mahlzeit & genieß Deinen Abend! 😊

Nimm Dir ganz bewusst Zeit fürs Schnippeln 🥕 und – noch wichtiger – fürs genüssliche Kauen. 😊❤️



Kürbissuppe- Linsencurry

Kürbissuppe mit Kokosmilch

Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 800 g), entkernt und in Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Kokosöl
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currygewürz
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frischer Koriander oder Kürbiskerne als Garnitur

Zubereitung:

- Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.
- Kürbisstücke hinzufügen und kurz mit anbraten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen und den Kürbis weich kochen (ca. 15 Minuten).
- Kokosmilch und Currygewürz hinzufügen, mit einem Pürierstab fein mixen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und optional mit Koriander oder Kürbiskernen servieren.

Linsencurry

Zutaten:

- 200 g rote Linsen
- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll frischer Spinat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Für das Curry: Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten. Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und kurz rösten.
- Linsen, Kokosmilch und Brühe hinzufügen. Auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ca. 15 Minuten). Spinat unterheben und abschmecken.



Gemüselasagne

Gemüselasagne

Zutaten:

- 12 glutenfreie Lasagneblätter
- 1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Aubergine, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Paprika, gewürfelt
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 200 g vegane, milchfreie Bechamel (oder selbstgemacht: Pflanzenmilch + Maisstärke)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, dann die gehackten Tomaten und italienischen Kräuter hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen und abschmecken.
- In einer Auflaufform abwechselnd Lasagneblätter, Tomatensauce, Zucchini, Aubergine und Paprika schichten.
- Jede Schicht mit Bechamel beträufeln.
- Mit einer Schicht Sauce und Bechamel abschließen.
- Im Ofen ca. 30–35 Minuten backen, bis die Lasagneblätter weich sind. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren.





Gebackener Weißfisch mit Ofengemüse, Reis und Zitronensauce

Zutaten:

Fisch und Ofengemüse:

2 Fischfilets (z. B. Kabeljau, Seehecht oder Seelachs)

1 EL Olivenöl

1 Zitrone (Saft und Abrieb)

1 TL Thymian oder Rosmarin (frisch oder getrocknet)

1 Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 Paprika, in Streifen geschnitten

1 Karotte, in dünne Stifte geschnitten

1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten

Salz und Pfeffer

Reis:

150 g Basmatireis

300 ml Wasser

1 Prise Salz

Zitronensauce:

1 EL Olivenöl

1 TL glutenfreies Mehl (z. B. Reismehl)

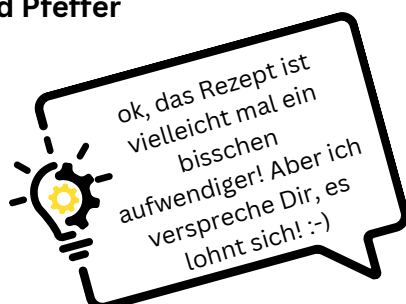
150 ml Gemüsebrühe

Saft von ½ Zitrone

1 TL Zitronenschale, fein abgerieben

1 TL Senf (glutenfrei)

Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Reis kochen:

Reis mit Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

Auf niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist (ca. 12–15 Minuten).

2. Ofengemüse und Fisch vorbereiten:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Gemüse (Zucchini, Paprika, Karotte, Zwiebel) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Fischfilets mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 1 TL Olivenöl marinieren und auf das Gemüse legen.

Alles zusammen im Ofen ca. 20–25 Minuten backen, bis der Fisch gar und das Gemüse weich ist.

3. Zitronensauce zubereiten:

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Mehl unterrühren und kurz anschwitzen.

Gemüsebrühe langsam einrühren, um Klümpchen zu vermeiden.

Zitronensaft, Zitronenschale und Senf hinzufügen.

Die Sauce unter Rühren leicht einkochen lassen (ca. 5 Minuten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Anrichten:

Den Reis auf Teller verteilen.

Ofengemüse und Fisch darauf anrichten.

Die Zitronensauce darübergeben oder separat servieren.



It's Snack-Time

Snacks – manchmal einfach unverzichtbar! 🍎✨

Mal ehrlich: **Snacks machen das Leben erst so richtig lebenswert!** 😍

Aber lass uns mal unterscheiden:

Wollen wir Snacks, die direkt auf die Hüfte wandern? 🍪 Oder lieber Snacks, die uns fit, satt und glücklich machen – und dabei auch noch richtig Energie liefern? 💪⚡

Ich denke, die Antwort ist klar: Wir wollen das **Zweite**, oder? 🙄❤️

Das Beste daran: **Gesunde Snacks können richtig lecker sein!** 🍌🍓

Und oft sind sie total leicht und unkompliziert gemacht. Plus: Viele Snacks kannst Du sogar auf Vorrat zubereiten. 🥤✨

(Außer natürlich, Du schnabulierst alles in zwei Tagen – aber da kann ich jetzt leider nix machen. 😊🙈)

Hier sind auf jeden Fall **4 einfache Snackrezepte** für Dich, die Dich glücklich und energiegeladen machen. 🌸🌟

Viel Spaß beim Snacken! 😊



Granola mit Samen, Saaten und Nüssen

Zutaten:

- 200 g glutenfreie Haferflocken**
- 50 g Mandeln, gehackt**
- 50 g Cashewkerne, gehackt**
- 50 g Kürbiskerne**
- 50 g Sonnenblumenkerne**
- 30 g Leinsamen**
- 30 g Chiasamen**
- 50 g Kokosraspeln**
- 3 EL Kokosöl (geschmolzen)**
- 2 EL Honig oder Ahornsirup (optional für etwas Süße)**
- 1 TL Zimt**
- 1 Prise Salz**

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Alle trockenen Zutaten (Haferflocken, Nüsse, Samen, Saaten, Kokosraspeln, Zimt, Salz) in einer großen Schüssel vermischen. Kokosöl und Honig/Ahornsirup (falls verwendet) hinzufügen und gut vermengen. Die Mischung gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im Ofen ca. 20–25 Minuten backen, dabei alle 5–7 Minuten umrühren, damit nichts anbrennt. Abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Geröstete Nüsse, Samen und Saaten (gesalzen)

Zutaten:

- 100 g Mandeln**
- 100 g Cashewkerne**
- 50 g Kürbiskerne**
- 50 g Sonnenblumenkerne**
- 1 EL Olivenöl oder Kokosöl**
- 1 TL grobes Meersalz**
- ½ TL Paprikapulver oder Rosmarin (optional, für mehr Würze)**

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Nüsse, Samen und Saaten in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und optional Paprikapulver oder Rosmarin vermischen. Auf einem Backblech mit Backpapier gleichmäßig verteilen. Im Ofen 8–10 Minuten rösten, dabei einmal wenden. Vorsicht, dass sie nicht zu dunkel werden! Abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren



Schokomousse- Energiekugeln

Schokomousse

Zutaten:

400ml Kokosmilch

80g Datteln

50g Backkakao



Die Rezepte sind so
unverschämt einfach,
dass es fast frech ist, sie
"Rezept" zu nennen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Leistungsstarken Mixer geben oder für 2 Minuten pürieren mit dem Pürierstab.

Die Masse für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und das Mousse genießen

Energiekugeln mit Cranberries

Zutaten:

150 g getrocknete Datteln (entsteint)

50 g Mandeln

50 g Cashewkerne

30 g getrocknete Cranberries
(ungesüßt)

1 EL Chiasamen

1 EL Kokosöl (geschmolzen)

Optional: 1 EL Kakaopulver oder Zimt

Zubereitung:

Mandeln und Cashewkerne in einem Mixer oder Food Processor grob zerkleinern.

Die restlichen Zutaten (Datteln, Cranberries, Chiasamen, Kokosöl und optional Kakaopulver) hinzufügen und alles zu einer klebrigen Masse mixen. Aus der Masse kleine Kugeln formen. Wenn sie zu klebrig sind, die Hände leicht anfeuchten.

Im Kühlschrank fest werden lassen und dort aufbewahren.



SO ... DAS WARS FÜRS ERSTE

Jetzt hast Du hoffentlich ein paar tolle Inspirationen für eine gesunde und abwechslungsreiche Regenbogenküche bekommen! 🌈🍎🥬

Lass es dir schmecken! ❤️

Wenn Du noch Fragen, Wünsche oder Anregungen zu deiner Ernährung hast, melde Dich gerne bei mir. 💌

Ich biete **regelmäßig Erstgespräche** an, in denen wir detaillierter über deine persönlichen Herausforderungen zum Thema Ernährung und Verdauung sprechen können.

Diese 30 Minuten können lebensverändernd sein. Deshalb führe ich sie persönlich.

In der Regel telefonisch. Auf Wunsch aber auch gern per Zoom.

Vor allem wenn du etwas zeigen möchtest.

Für einen **kostenlosen Termin** kannst du hier einfach anfragen:

www.miriamwechner.com/go

Ich freue mich schon darauf, dass Deine Teller bald wieder kunterbunter werden! 🌟

Alles Liebe und ich freue mich, von dir zu hören.

Deine Miriam ❤️

