

Kochworkshop

für Teilzeit Veganer



Hast du dich schon mal gefragt, welche Lebensmittel Veganer noch essen können und wie Chiasamen, Quinoa, Cashewsahne & Co. zubereitet werden? Was ist dran an der reinen Kostform, die den Körper schlank und fit halten soll?

Abwechslungsreich, gesund und ohne tierische Produkte, das sind die Merkmale der veganen Küche. Zum Kennenlernen zeige ich dir, wie man einfach, biologisch und mit ein paar Zutaten ein leckeres Menü zaubern kann. Entdecke traumhafte Gerichte, die Mutter Natur Dir schenkt! Ich freue mich auf einen leckeren Abend

Ananda J.Albert



BUDDHABROT
Ananda J.Albert
Hauswirtschaftliche
Betriebsleiterin,
Gesundheitsberaterin GGB,
InnerChiCoach

Ostermarkelsdorf 1
23769 Fehmarn
T. 04371 6089974
mobil. 0152 22953119

www.buddhabrot.net
ananda.albert@gmail.com

**Was
erwartet
dich?**

- Worauf du bei veganen Rezepten achten musst
- Richtiges Einkaufen von POWERFOOD
- Unterschiedliche Lebensmittel kennen lernen und richtig verarbeiten
- Gesundes Naschen ENERGIESNACKS
- Lebensmittel, die dich gesunden lassen
- Vielfalt von Rezepten

Außerdem

- Stecken von realisierbaren Zielen
- In der Gruppe Schritt für Schritt ein 3-Gänge- Menü erstellen und vernaschen
- Tipps für Heißhungerattacken
- Ausgabe von Fachmaterialien

**Deine
Investition**

Eine Kurseinheit für **40 €** inklusive Arbeitsmaterial und Lebensmittel
Termine: 18. Juli 2014 **18:00** Uhr, Dauer ca.3 Std.