

*Herzlich willkommen
zur
vitalstoffreichen
Naturkostwerkstatt*



Ein Kurs für alle, die ihre Ernährung gesünder und reichhaltiger gestalten möchten. Auch um ganz nebenbei zu gesunden und das eigene Wohlfühlgewicht zu finden.

Der ideale Einstieg in die Rohkost!



10.00 Uhr Beginn mit einem leckeren Naturkostfrühstück und einer Einführung in die vitalstoffreiche Rohkostküche.

Sie erhalten ein fundiertes Hintergrundwissen über die Grundnährstoffe die unser Körper dringend benötigt, um den Unterschied zwischen raffinierten und gesunden Zutaten zu verstehen.

Eine gesunde Ernährung erfordert auch eine Entgiftung des Körpers. Hierzu zeige ich einfache Möglichkeiten in Form der Zubereitung grüner Säfte und Smoothie's auf.

Weiter lernen Sie Rohstoffe und Zutaten kennen, die in einer vollwertigen Naturkostküche verwendet werden. Sie sind ein wahrer Gaumenschmaus und versorgen täglich mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen.

Fertigprodukte, Zucker, Auszugsmehl oder tierische Produkte sowie Gluten, Soja und Laktose - ade!



Wir schweifen die Grund-Küchenausstattung und Sie erfahren kleine Tricks und Kniffe.

Sie werden mit einem Basiswissen ausgestattet, welches sie befähigt, selbständig Speisen rohköstlich zu kreieren. Somit sind sie in der Lage, ohne größeren Zeitaufwand eine leckere Mahlzeit zuzubereiten.



ca. 11.30 Uhr geht es ans Werk!

- Keime und Sprossen
- grüne Smoothie und Säfte
- Pizza
- Algen das Superfood
- rohköstliche Suppenzubereitung
- warme Wraps mit Gemüsefüllung
- Allrounder - Sonnenblumenkerne
- Dips und Creme herzhaft oder süß





Alle Rohkostspeisenn sind sehr nährstoffreich und sättigend. Das liegt an den hochwertigen, naturbelassenen Zutaten die uns mit Mineralstoffen und Vitaminen versorgen.

Daher hinterlassen sie nach dem Essen ein gutes Gefühl, für den Genuss ohne Reue.

Sie erhalten ein Rezeptbuch sowie Bezugsquellen für den Einkauf von gesunden rohköstlichen Zutaten.

Kostproben dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Bis bald - ich freue mich auf Sie!

Ihre Kerstin Richter

