

*Herzlich willkommen  
zu*

*"Alles Vegan - mit guten Gewissen  
schlemmen"*





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

Sie erhalten ein fundiertes Hintergrundwissen über die Grundnährstoffe die unser Körper benötigt, um gesund zu bleiben. Komplexe Kohlenhydrate, naturbelassene Eiweiße und hochwertige Fette, sind die wichtigsten Zutaten für eine gesunde Ernährung.

Die Natur hält reichlich Rohstoffe für uns bereit, um vegane Köstlichkeiten herzustellen, ohne das ein Tier für uns leiden muss.

Sie lernen Rohstoffe für die rohköstliche vegane Küche kennen, die ein wahrer Gaumenschmaus sind.

**tierische Produkte , Soja und Laktose - ade!**

Wir schweifen die Grund-Küchenausstattung und Sie erfahren kleine Tricks und Kniffe für das garantierte Gelingen.



ca. 11.30 Uhr geht es ans Werk!

- Herstellung verschiedener Nuss- und Samenmilche
- Joghurtzubereitung
- Käseherstellung
- verschiedene Aufstriche
- cremige Dressings
- Dessert



Alle Rohkostkuchen 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.



Während wir uns nach getaner Arbeit stärken, erhalten Sie alle Rezepte sowie Bezugsquellen für den Einkauf von gesunden rohköstlichen Zutaten.

Alle Köstlichkeiten die Sie hier selbst hergestellt haben, dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

*Bis bald - ich freue mich auf Sie!*

*Ihre Kerstin Richter*

