

KOCHKURSE

mit Franzi von



NAHRUNGSGLÜCK



LEICHTES FRÜHSTÜCK

Wir kochen mehrere Frühstücksrezepte mit saisonalen Früchten. Wenn du morgens gern süß und mit Energie in den Tag starten möchtest, dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige für dich. Alle Rezepte sind vegan, super abwechslungsreich, schnell zubereitet und leicht verdaulich.

Dauer: 1h

Inhalt:

- 4 versch. vegane Rezepte
- E-Book mit Rezepten
- Lebensmittel in Bio Qualität

Kosten: 29,- € p.P.*
ab 6 Pers. 19,- € p.P.

*Mindestteilnehmer 4 Personen

NÄHRENDES MITTAGESSEN

Wir kochen ein Mittag was dich nährt und angenehm sättigt. Es besteht aus mehreren Komponenten die du später auch mit anderen Gerichten kombinieren oder einzeln genießen kannst. Die Rezepte sind vegan, ayurvedisch und leicht nachzukochen. Als Zutaten dienen regionales und saisonales Gemüse.

Dauer: 4h

Inhalt:

- 5 versch. vegane Rezepte
- E-Book mit Rezepten
- Lebensmittel in Bio Qualität

Kosten: 79,- € p.P.*
ab 6 Pers. 49,- € p.P.

*Mindestteilnehmer 4 Personen

LEICHTES ABENDESSEN

Du lernst einfache Rezeptideen kennen, mit denen es dir gelingt ein leicht verdauliches, gesundes Abendessen zu zubereiten, ohne dafür Stunden in der Küche zu stehen. Die Rezepte sind super alltagstauglich, abwechslungsreich, vegan und richten sich auch nach der Saison und Regionalität.

Dauer: 2h

Inhalt:

- 3 versch. vegane Rezepte
- E-Book mit Rezepten
- Lebensmittel in Bio Qualität

Kosten: 59,- € p.P.*
ab 6 Pers. 29,- € p.P.

*Mindestteilnehmer 4 Personen

Für den Kochkurs bringe ich alles mit (Lebensmittel, Gewürze etc.) - du brauchst dich um nichts weiter kümmern.



HI, ICH BIN FRANZI. ♥

Wir kochen zusammen.

Als ganzheitliche Ernährungs- und Ayurveda Gesundheitsberaterin teile ich wahnsinnig gern mein Wissen mit dir. Mit meinen Workshops, Retreats und Rezepten möchte ich dich zu einem gesunden Lebensstil inspirieren und motivieren. Dir vor allem zeigen, wie einfach und stressfrei du Gesundheit in deinen Alltag integrieren kannst, ohne dabei auf den Genuss zu verzichten.

Meine Kochkurse gestalte ich gern nach deinen Vorlieben und Bedürfnissen. Sollte bei meinen Vorschlägen nicht die richtige Kombination dabei gewesen sein, erstelle ich dir gern ein ganz individuelles Kochcoaching. Meine Stärken liegen in der veganen und ayurvedischen Küche, Gerichte mit Fleisch und Fisch biete ich nicht an.

Ich freue mich auf Dich / Euch.

Franzi

Mehr Infos & Inspiration auf nahrungsglueck.de