

Smoothie-Kurse bei Volkshochschulen und freien Einrichtungen

Fit, leistungsstark und gesund in die Zukunft!

Mit genial leckeren Smoothies können Sie Ihr Immunsystem stärken und sich verwöhnen!
Hier ist der Weg das Ziel: Mit Leichtigkeit, Spaß und Kreativität pur!

Dies kann sogar, mit etwas Raffinesse, günstig praktiziert werden.

Bei diesem Workshop bekommen Sie Theorie und Praxis rund um Smoothies und gesunde Ernährung präsentiert. Aus frischen Bio-Zutaten wie Obst, Gemüse, Gewürzen und (Wild)-Kräutern mixen wir gemeinsam köstliche Smoothies.

Alle Smoothies sind vegan, gluten – und laktosefrei und mit etwas Know-How für Typ II-Diabetiker besonders zu empfehlen.

Die Kosten für die Lebensmittel werden bei ca. 11 € pro Person liegen, inklusive Infomaterial und Rezepten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, kleines Handtuch, Schürze, mehrere gut verschließbare Behälter für Kostproben, evtl. Getränk und Schreibzeug.

Uhrzeit von 18:00 – 22:00 Uhr.

VHS

Ludwigsburg (Marbach, Küchenstudio Pfisterer/Fuchs): Freitag, den 01.03.2019

Unteres Remstal (Korb): Dienstag, den 12.03.2019

Schwäbisch Hall: Freitag, den 15.03.2019

Winnenden: Freitag, den 22.03.2019

Heilbronn (Weinsberg): Freitag, den 29.03.2019

Stuttgart: Freitag, den 03.05.2019 (17:45 - 21:45 Uhr)

Schorndorf (Plüderhausen): Freitag, den 10.05.2019

Backnang: Freitag, den 17.05.2019