

## Smoothie-Workshops bei Annette Freder zu Hause

### Fit, leistungsstark und gesund in die Zukunft!

Mit genial leckeren Smoothies können Sie Ihr Immunsystem stärken und sich gleichzeitig 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.

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

Donnerstag, den 17.01.2019

Freitag, den 18.01. 2019

Jeweils von 18:00 – 22:00 Uhr

Die Kurskosten betragen hier 35 € pro Person. Ermäßigt 25 €.

Inklusive sehr ausführlichem Infomaterial und Rezepten.

Adresse: Backnang, Melanchthonweg 36

Nur mit Anmeldung unter 07191/3455039 oder [eating.healthy@web.de](mailto:eating.healthy@web.de).

Bei einer kleinen Gruppe können auch individuelle Terminbedürfnisse berücksichtigt werden.