

WORKSHOP

GESUNDE NASCHEREIEN

SCHNELL UND EINFACH SELBST GEMACHT

Samstag, 19. März 2021, 14.30 Uhr

Süßes schmeckt lecker, wird zu den unterschiedlichsten Gelegenheiten verschenkt und man belohnt sich selbst auch gerne mal damit, um eine Auszeit zu genießen.

In Schokolade, Keksen, Kuchen, Desserts und anderen Süßigkeiten steckt allerdings meist eine ganze Menge Zucker, der auf die Gesundheit sehr negative Auswirkungen haben kann.

Mit gesunden Alternativen profitiert man doppelt. Sie sind nicht nur mega lecker, wir versorgen unseren Körper mit wichtigen Vitalstoffen, die in den Zutaten enthalten sind.

Naschen,, genießen, sich selbst und andere verwöhnen geht auch auf gesunde Weise!



INFOS

Der Workshop dauert ca. 2 Stunden,

Wie sich Zucker auf unseren Körper auswirkt, welche Konsequenzen das hat und warum es sich lohnt, andere Süßungsmittel zu verwenden erfährst du in diesem Workshop. Außerdem lernst du gesunde Alternativen kennen und wofür sie sich am besten eignen.

Bei der anschließenden Zubereitung der leckeren Rezepte wirst du feststellen, dass sich gesunde Naschereien schnell und einfach selbst zubereiten lassen.

Sie eignen sich auch als Geschenk für liebe Menschen zu den unterschiedlichsten Anlässen. Verwöhne dich, deine Familie und deine Freunde mit gesundem Genuss!

Alle Rezepte sind vegan und/oder Rohkostrezepte.

Kosten pro Person 45,- Euro inkl. Teilnehmermappe, weiteren Infos und Rezepten



Christine Röder

Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin

E-Mail: natuerlich-gesund@roeder-nw.de

www.natuerlich-gesund-roeder.de

Tel.: 0721/81 44 05



Der Workshop findet in der Ehlersstrasse 16h, 76187 Karlsruhe statt.