

Vegane Süssigkeiten

Dessert



Kuchen



Gebäck



Weisser Industriezucker, raffiniertes Mehl, Zusatzstoffe
und tierische Produkte belasten den Körper,
doch wer möchte auf Süßes verzichten?

In diesem Kurs backen wir mit süßen Alternativen und benutzen die besten biologischen Zutaten. Für alle, die gerne naschen und sich gesund ernähren wollen sowie für Veganer. Alle Rezepte sind einfach und schnell in der Zubereitung.

Datum: Sa 2. März 2019
Zeit: 14:00 bis 18:00 Uhr
Preis: CHF 130 inkl. Desserts und Gebäck
Ort: Frauenfelderstrasse 56, 8514 Amlikon-Bissegg
Anmeldung: info@free-mind.ch oder Tel. 052 366 32 92
Kursleitung: Maja Rieser

Maja beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Ernährung in Verbindung mit Gesundheit. Sie kocht und backt sehr intuitiv und kreativ seit 20 Jahren für ihre Familie. Nach verschiedensten Ausbildungen in Ayurveda Ernährung und Kochkunst, bietet Maja Ernährungsberatung und Kochkurse an. Durch gezielten Einsatz von gesunden Nahrungsmitteln und Gewürze wird das Essen besser verdaut und vom Körper optimal aufgenommen. Dadurch bilden sich keine Giftstoffe, der Körper heilt und mehr Lebensenergie kann fließen.

Lass Nahrung deine Medizin sein

www.free-mind.ch