

KOCHKURS

- basenfasten nach der WACKER Methode -

5 bis 15 Teilnehmer

Fühlen Sie sich schlapp und unwohl? Möchten Sie schon lange Ihre Ernährung etwas gesünder gestalten? Dann ist *unser Kochkurs* genau das Richtige für Sie. Hierbei kommen vorwiegend Obst, Gemüse, Keimlinge und frische Kräuter auf den Tisch. Das ist gesund und kann dazu auch noch richtig lecker sein!

- Entlasten Sie Ihren Körper und fühlen Sie sich wieder fit
- Finden Sie den Einstieg in eine gesündere Ernährung
- Machen Sie einen Reset Ihrer Geschmacksorgane und lernen Sie neue Geschmäcker kennen

Wir starten den Kochkurs in unserer Küche mit der Zubereitung eines basischen Frühstücks. Ein nährstoffreiches Frühstück darf in einem gesunden Ernährungsplan auf keinen Fall fehlen, denn mit diesem bekommen Sie Power für den ganzen Tag.

Im Anschluss erarbeiten wir uns in der Gruppe anhand von ausgewählten, gesunden Zutaten drei verschiedene Hauptgerichte. Der Fokus liegt auch hier bei der Zubereitung gesunder Gerichte nach Wacker. Wir behandeln sowohl die rein basische Küche, als auch eine basenreiche Kombinationen für den Alltag.

Während des Kochens erhält die Gruppe viele Tipps und Tricks rund um die Zubereitung der Speisen und eine Anleitung zum Nachmachen für Zuhause. Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es leckere Gemüsechips; für den Durst Mineralwasser und Säfte.

Und zum guten Schluss mixen wir uns noch einen fruchtigen Smoothie.

Wir wünschen viel Vergnügen und einen Guten Appetit!

Dauer: ca. 3 Stunden

75,00€ pro Person

Inklusivleistungen:

- Basisches & basenreiches 3-Gänge-Menü
- Mineralwasser & Säfte für die Dauer des Kochkurses
- Tipps & Tricks durch einen ausgebildeten Koch
- Kleines Rezeptheft zum Nachmachen zuhause
- ASAM-Schürze

