

Workshop@home

Voor wie op zoek is naar een unieke workshop.

Wat fijn dat jij interesse toont!

Ik ben alvast heel enthousiast om jou en je gasten bij jou thuis mee te nemen in een workshop waar ik jullie leer hoe gezonde ontbijtjes klaar te maken.

Alle recepten zijn vrij van gluten, suiker, soja en lactose.

Wat kan je verwachten?

Gedurende 1.5 uur neem ik jullie mee in de wereld van ontbijten zonder brood en koffiekoeken.

Ik bereid met liefde 3 ontbijtrecepten die geproefd kunnen worden. Alle materiaal en benodigdheden worden door mij voorzien. Het enige wat ik nodig heb is een tafel en een stopcontact.

Iedereen krijgt een mapje met de receptenfiches mee en een zakje granola.

Tijdens de bereiding krijgen jullie uitleg over bloedsuikerschommelingen, het belang van gezonde vetten, voldoende eiwitten en het beperken van koolhydraten.

Vanaf 4 personen: 45 euro per persoon*

**exclusief verplaatsingskosten aan 0.35 cent/km*

Vanaf 7 personen: 40 euro per persoon

Boeken: info@bakmama.be



Workshop@home deluxe

Voor wie op zoek is naar een exclusieve workshop.

Wat fijn dat jij interesse toont!

Ik ben alvast heel enthousiast om jou en je gasten bij jou thuis mee te nemen in een workshop waar ik jullie leer hoe gezonde ontbijtjes klaar te maken.

Alle recepten zijn gluten- suiker- soja- en lactosevrij.

Wat kan je verwachten?

Een exclusieve namiddag of avond bij jou thuis. Gedurende twee uur neem ik jullie mee in de wereld van ontbijten zonder brood en koffiekoeken.

Ik bereid met liefde 3 ontbijtrecepten die geproefd kunnen worden. Alle materiaal en benodigdheden worden door mij voorzien. Het enige wat ik nodig heb is een tafel en een stopcontact.

Iedereen krijgt een mapje met de receptenfiches mee op dik papier. Tijdens de bereiding krijgen jullie uitleg over bloedsuikerschommelingen, het belang van gezonde vetten, voldoende eiwitten en het beperken van koolhydraten.

Uiteraard kunnen er ook vragen gesteld worden.

*Na afloop krijgt iedereen een herbruikbare **goodiebag** mee naar huis.*

Deze bevat een glazen pot met granola, een bakmix voor amandelpannenkoekjes, een glazen potje met Keltisch zeezout en een kortingsbon op granola.

Vanaf 4 personen: 115 euro per persoon*

**exclusief verplaatsingskosten aan 0.35 cent/km*

**minder dan 4 personen prijs op aanvraag*

Vanaf 7 personen: 105 euro per persoon

Boeken: info@bakmama.be

