

Workshop@home

Voor wie op zoek is naar een unieke workshop.
Voor vrouwen die gezonde voeding als vanzelfsprekend beschouwen.

Wat fijn dat jij interesse toont!

Ik ben alvast heel enthousiast om jou en je vriendinnen 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.

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 7 personen: 115 euro per persoon*

**exclusief verplaatsingskosten aan 0.35 cent/km*

**minder dan 7 personen: prijs op aanvraag*

Vanaf 10 personen: 105 euro per persoon

Boeken: evelyne@levensbalans.be

