

HAPPY Food

**Möchtest du gesünder essen oder
Gewicht verlieren?**

**Dabei unterstützen dich gesunde Gerichte
aus Bio-Lebensmitteln aus deinem
Ahrensburger Unverpackt-Laden.**

**martina
rüther**
balance your mind and body



**Ich, Martina, Dipl. Oecotrophologin und
Abnehmcoach, und Sandra und Eberhard, haben
uns zusammengetan. Herausgekommen sind
Workshopabende, an denen ich mit dir einfache,
schnelle und zugleich köstliche Bio-Gerichte
zaubern werde aus dem Angebot des Ladens.
Wir probieren natürlich die **Köstlichkeiten** und
jeder nimmt am Ende einen Teil mit nach Hause.**

Weiter auf der Rückseite mit unseren Happy Food-Workshops >>>

**DIESER
WORKSHOP WIRD
VERANSTALTET
VON:**



MOIN Große Straße 34a in Ahrensburg
www.unverpackt-ahrensburg.de
UNVERPACKT

**martina
rüther**
balance your mind and body

Unsere Happy Food- Workshops:

1. Bio-Energiekugeln & Co

Energiekugeln oder Müsliriegel mit Trockenfrüchten gesüßt und mit Honig verfeinert überzeugen mit einem natürlich süßen Geschmack. Naschen geht auch ohne Zucker. Gesund und lecker.

TERMINE: 02.11. / 15.03.

2. Bio-Müsli & Co

Mit einem guten Frühstück kannst du den ersten „Win“ machen. Dagegen sehen Fertigmüslis alt auf. Hol dir jede Menge Energie und Vitamine für deinen Start in den Tag. Dein Unverpackt-Laden hält viele Varianten bereit.

TERMINE: 16.11. / 01.02.

3. Bio-Linsen & Co

In diesem Workshop lernst du schnelle und leichte Rezepte, z. B. Salate, Aufstriche oder Suppen. Nebenbei werden Fragen zur Zubereitung von Hülsenfrüchten beantwortet.

TERMINE: 15.02. / 05.04.

4. Bio-Couscous & Co

Wir bereiten verschiedene schnelle Gerichte wie Salate, Bowls oder Nachspeisen zu. Dazu erfährst du alles über die Zubereitung: Koch- oder Quellzeiten, was ist Bio-Couscous oder Bio-Bulgur? Und wo kommt es her?

TERMINE: 07.12. / 01.03.

TEILNEHMER: min. 5 Personen / max. 10 Personen
ZEIT: jeweils Mittwoch von 18 bis ca. 20:30 Uhr
GEBÜHREN: je Workshop 40€ inklusive Ausstattung etc.
ORT: Moin Unverpackt-Laden, Große Str. 34a
ANMELDUNG: Tickets per Vorkasse bei uns im Laden oder eine E-Mail an moin@unverpackt-ahrensburg.com und per Überweisung