

Eine gesunde und schnelle Küche, für bessere Ernährung.

***Ich zeige euch in eurer Küche wie ihr euren
Küchenalltag besser organisieren könnt
Ein Vormittag - 300 € - ca. 3-4 Std.***

Themen

- Kochen ohne Zusätze wie bei Oma.
- Wie koche ich Gemüse schonend und schnell
und welche Wirkung hat es?
- Wie bereite ich Fleisch zu ohne die Eiweiße zu
beschädigen.
- Rohkostgerichte nach Lust und Laune.
- Smoothies mit Power am Morgen speziell für
Reinigung, Energie oder Unterstützung für
Organe

**Bei Fragen oder Anmeldung unter 0174 / 935 85 23
telefonisch oder per Nachricht melden.**

Benjamin Fritzsche

www.gesundheitnatuerlichganzheitlich.de