

Green Smoothies-Ernährung der Zukunft

kleiner Workshop am Freitag, den 17.1.14

von 18.00 bis 20.00 Uhr

im Kräuterhaus Martinroda

(Elgersburger Str. 25, 98693 Martinroda)

*natürlich - einfach - (roh-)köstlich - kraftvoll - nährstoffreich -
leicht - lecker - bekömmlich - basisch - vegan - urgesund - ausgleichend*

Was wie eine Modeerscheinung anmutet ist Lebensenergie pur!

Geballte Pflanzenkraft macht nicht nur in der Tierwelt stark und gesund - Pferde, Gorillas, Elefanten und Co machen es uns vor.

Ob jung oder älter, jede/r kann die lebendige grüne Kraft von natürlichem rohen Obst, Gemüse und Kräutern schmackhaft kombinieren. Egal zu welcher Mahlzeit oder zwischendurch. Smoothies sind schnell und einfach mit einem Hochleistungs-Mixer zubereitet..

Was uns ein solcher Smoothy auch im Winter an Geschmack, Vitalität und sonstigen Vorteilen bietet erfahrt ihr mit einer Vielzahl von Rezepten.

Wer hat, möge bitte seinen eigenen Mixer mitbringen (zum Erfahrungsaustausch). Bereits praktizierende Smoothy-Anwender sind ebenso herzlich willkommen.

Eintritt: 15,- € (incl. Verkostung)

Anmeldungen bitte verbindlich rechtzeitig bis 15.1.14 an :

Christina Petzold

Tel.: 03677-466810 oder E-mail: kraut@teleson-mail.de

