



Küchenstadel meets Thermomix®

„Lecker. Schnell. Gesund.“

Workshop mit Ernährungscoach Michaela Tinapp.

Ernährungstrends | RumFort-Methode | Ein All-in-one-Menü und seine wertvollen Nährstoffe |

Bunt essen & clever kombinieren: Meal Prep für den nächsten Tag

„LECKER. SCHNELL. GESUND.“

Samstag, 19. Oktober 2019 11-14 Uhr

- ◆ **HAST DU SCHON EINMAL** von „Meal Prep“ gehört - das neue Vorkochen? Superfood. Lowcarb. Paleo. Was ist dran an den Ernährungstrends?
- ◆ Wir zeigen Euch, wie man bei einem klassischen All-in-One-Gericht aus dem Thermomix® alle wertvollen Nährstoffe abdeckt und bequem noch etwas für den nächsten Tag vorbereitet - für die Lunchbox für die Schule oder das Büro.
- ◆ Kennt ihr schon die RumFort-Methode? Anhand von Energiebällchen, einem schnellen Rüblikuchen oder einem leckeren Eintopf lernt ihr den Thermomix® als einen wahren Resteverwerter kennen.
- ◆ Die Rezepte: Basilikum-Parmesan-Creme, Rotkohlsalat mit Birnen und Walnüssen, Hähnchen mit Gemüsereis, Antipasti-Gemüse und Eier, Schichtsalat mit Joghurt-Kräuter-Sauce, Schneller Rüblikuchen mit Stracciatella-Quark, Fruchtschnitten
- ◆ Anmeldung bitte per E-Mail unter hallo@mixdirfreude.de



Basilikum-Parmesan-Creme

(Cookidoo, oder „Basilikum-Parmesan-Aufstrich“ Rezeptwelt)

Joghurt-Kräuter-Dressing

(Cookidoo oder „Salatsauce auf Vorrat“ Rezeptwelt)

Rotkohl-Birnen-Salat mit Walnüssen

(Cookidoo)

Hähnchen mit Gemüsereis

(Cookidoo)

Gemüseplatte mit Tomatenreis, Tomatensauce und Hähnchenbrustfilet

(Cookidoo & Rezeptwelt)

Antipasti-Gemüse & Schichtsalat

(Cookidoo)

Schneller Rüblikuchen

(Auf die Plätze, fertig, kochen!)

Stracciatella-Quark

(Auf die Plätze, fertig, kochen!)

Fruchttaler

(Rezeptwelt)

