

ENERGIEK DE HERFST DOOR!

Dinsdagen

7 & 14 & 21 oktober – 18:00 – 20:30

Zaterdagen

**18 okt & 1 & 15 november – 10:00
– 12:30**

€175,- per blok

Ontdek hoe je energiek en vol enthousiasme de herfst doorkomt met ons speciale kookevent: “Energiek de Herfst Door”! Tijdens dit inspirerende programma leer je hoe je een smakelijke en voedzame maaltijd zonder vlees bereidt, perfect om je energie op peil te houden in het najaar.

Het programma bestaat uit drie interactieve kooklessen, waarin je niet alleen leert koken, maar ook tips krijgt over hoe je je dieet kunt verrijken met plantaardige ingrediënten die je een boost geven. Na elke sessie geniet je van de zelfgemaakte maaltijd en deel je je ervaringen met andere deelnemers.

Of je nu een doorgewinterde kok bent of net begint, deze lessen bieden voor ieder wat wils. Kom langs, proef nieuwe smaken en ga naar huis met handige tips om ook thuis energiek en gezond de herfst door te komen.

Schrijf je snel in en maak je klaar voor een smakelijk en energiek herfstseizoen!

Smakelijke groet,

Jeanette Matser & Monique Lieon

info@kookheksen.nl www.kookheksen.nl

