

COOK & CONNECT

PFLANZLICH · GENUSSVOLL · WISSENSWERT

VOLLWERTIG DURCH DEN WINTER

AUSGEBUCHT



SAMSTAG, 07. NOVEMBER 2026

16 - 20 UHR

ZUSATZTERMIN: SONNTAG, 08. NOVEMBER 2026

14 - 18 UHR

Erfahre wie du deine Mahlzeiten mit pflanzlichem Eiweiß und vollwertigen Zutaten so gestaltest, dass sie lange satt und zufrieden machen.

Gemeinsam kochen wir ein leckeres **3-Gänge-Menü** und verbinden **fundierte Ernährungswissen** mit praktischem Kochen.

Freue dich auf **winterliche Rezepte**, genussvolle Inspiration und einen entspannten Austausch in geselliger Runde.



**Alicia
Geibel**

(M. Sc. Ernährungstherapeutin)

&



**Anna
Rinneburger**

(vegane Köchin)

DAS ERWARTET DICH

- 45 Min Fachvortrag
- 3 Std. gemeinsames Kochen
- Alltagstipps
- Austausch in der Kleingruppe
- max. 12 Personen

Preis
pro Person
99 €



WO

Küchenstudio Rinneburger
Kottenheimer Weg 46
56727 Mayen



ANMELDUNG

Anna: 017624005585
Alicia: 016093455384