

Strava jako základ zdraví

aneb kulinářské čarování na téma RAW strava

Živá strava je základem správného fungování každého těla! Základem zdraví. A proto se zaměříme na využití bylinek, zelených salátů, čerstvé zeleniny a naklíčených semínek jako základu pro pomazánky. Lektorka nám předvede, jak si doma jednoduše vyrobit rostlinná mléka, a dá nám tipy na úžasné dipy, které obohatí jakoukoliv letní grilovačku :)

Lektorka Petra Krejčová nám ukáže, jak připravovat výše uvedené ingredience na mnoho způsobů, zjistíme, jak si poradit s odšťavněnými zbytky i jak si doma připravit skvělé raw semínkové dobroty. Chybět nebude řada inspirativních tipů a nápadů.

Kdy: středa 17. 6. 2020 v 18:30

Kde: RC Žirafa
Fügnerovo nábřeží 129
Bílovice nad Svitavou

Vstupné: 100,-Kč/os

Zájemce prosíme o přihlášení na e-mail: info@zirafa-bilovice.cz popř. na tel.: 777 677 209. Děkujeme.

