



# Kochworkshop

## Basisch in den Winter

### Einfach. Gut. Gesund.

Wintergerechte, immunstärkende, basisch-vegane Gerichte – einfach & schnell, mit dem Thermomix zubereitet...



...veganer Aufstrich & vitalisierender Immun-Shot & wärmende Suppe & erfrischender Rohkostsalat & leichtes Hauptgericht & feines Müsli...

Meal-Prep-Ideen für die Vorratsküche...

Rezepte & Kostproben zum Mitnehmen!



17. Dezember 2025, 17.30-20.30 Uhr

In gemütlich-privater Atmosphäre...  
Reisnerstr. 6/13, 1030 Wien  
6 - max. 10 Teilnehmer:innen  
35€ + 10€ Lebensmittelbeitrag

#### Anmeldung & Info:

Lotte Krisper-Ullyett, 0680-2103128  
Heike Burzki, 0664-3586545



Anmeldeschluss: 10.12.25

lotte@krisper.com

heike.burzki@individia.at

