

Kookworkshops 2017

De eerste data!



In de strijd tegen overgewicht en ziekte, kiest Binnenland voor maaltijden rijk aan voedingsstoffen om het lichaam sterker te maken. Alle kookworkshops zijn voor iedereen toegankelijk want Binnenland is bijzonder tolerant voor uw intoleranties en voorkeuren. Bent u allergisch of gevoelig voor gluten, tarwe, lactose, fructanen, polyolen, fructose, caseïne, histamine,...? Bent u vegetarisch of veganistisch? Heeft u spijsverteringsproblemen? Alles wordt aangepast zodat de recepten heilzaam maar ook praktisch haalbaar zijn voor iedereen. De keuken is zuiver, gezond, gezellig, informatief, creatief en transparant. De kookworkshops gaan door op onderstaande zondagen van **10u tot 14u**. We eten tussen 12u en 14u.

Inschrijving via info@anmaris.be
of [@Binnenland](https://www.instagram.com/Binnenland) (35 euro/persoon)

Zondag 12 februari 2017: Gezond Gebak!

We maken havermoutkoekjes, muffins, taart, broodpudding... als gezond tussendoortje of ontbijt!?! Inclusief recepten met info over het ontbijt en gezondere tussendoortjes.

Zondag 19 februari 2017: Veggies!

We maken geen-gedoe-gerechten met groenten om van te smullen. Inclusief recepten met info over vegetarische voeding.

Zondag 26 maart 2017: Brunch!

We maken een kleurrijk en feestelijk gezond ontbijt- en lunchbuffet. Inclusief recepten met info over gezond ontbijten en lunchen.

Zondag 14 mei: Here Comes The Sun ... BBQ!

We steken een gezondere BBQ in elkaar en smullen gezellig in de tuin, met of zonder tent. Inclusief recepten met info over gezond barbecueën.

Zondag 10 december: Feest!

We gaan gezond gastronomisch genieten als inspiratie voor de feestdagen. Inclusief recepten met info over gezond feesten.

Vroegboekorting: 30 euro bij betaling voor 31/1/2017.

Duokorting: 30 euro per persoon bij inschrijving per 2 pers. na 31/1/2017.

