



# **YKSITYINEN RAVINTORIKKAAN VEGAANIRUOAN KOKKIKURSSI YHDELLE TAI KAHDALLE / RAAKA-AINEET SISÄLTYVÄT HINTAAN / HINTA: €299,00 (SIS. ALV)**



Haaveileeko läheisesi terveyttä edistävästä, ravintorikkaasta ja energisoivasta vegaanisesta ruokavaliosta, mutta ei tiedä mistä aloittaisi?

Lettuce Daten kokkikurssilla valmistetaan ravintorikasta ja vihreitä arvoja tukevaa vegaanista, gluteenitonta ja ilman valkoista sokeria olevaa terveellistä ruokaa. Sesonkiin pohjautuvat ruoat muodostuvat raaka-aineista, jotka ovat lähes poikkeuksetta luomua ja/tai suomalaista alkuperää. Kurssilla oppilas saa lisäksi hyödyllistä tietoa terveyttä edistävästä ruoasta ja raaka-aineista, jotka inspiroivat terveellisiin elämäntapamuutoksiin.

## **Mitä kokemus sisältää?**

Kurssi kestää 3h. Hintaan kuuluu 1-2 henkilön osallistuminen kurssille.

Lahjan saaja voi valita, haluaako valmistaa brunssi- tai illallisteemaan pohjautuvia ruoka-annoksia (yksi teema per kurssi). Valmistettava teeman mukainen menu koostuu neljästä erilaisesta ruoka-annoksesta. Menuvaihtoehdot lähetetään osallistujille sen yhteydessä, kun kokkikurssin ajankohta varataan kalenteriin.

Kurssi järjestetään osallistujan omassa kodissa Espoon, Helsingin, Kauniaisten tai Vantaan seudulla. Mukana tuodaan kaikki raaka-aineet sekä tarvittavat ruoanvalmistuslaitteet. Kurssin kieli on suomi, ruotsi tai englanti.

## **Kenelle kokemus soveltuu?**

Kurssi sopii kaikille terveellisestä ja ravintorikkaasta ruoasta ja elämäntavasta kiinnostuneille.