

# RAWFOOD INSPIRATIONS KURS



fredag 10:e November kl: 17.00

provsmakning och mat demo

Inspiration för dig som är nyfiken på rawfood och vill få enkla tips på hur du kan integrera det i din vardag.

Genom att grodda, mixa och blötlägga tillagar du din mat utan att hetta upp den över 42 grader.

Av grönsaker i alla färger och former, frukt, bär, nötter och alger får vi mat som ger allt vi behöver för att skapa hälsa och energi.

Några rawfood inspirerade rätter är förberedda och några kommer vi att göra tillsammans, som ni som deltagare också får äta tillsammans.

Under kursen försöker vi bara att använda oss av ekologiska råvaror.

Ni som går kursen kommer att få många nya recept med er hem och inspiration till en sund livsstil

Pris 750:- / Begränsat antal platser

Anmälan till: [cecilia-olsson@hotmail.com](mailto:cecilia-olsson@hotmail.com) / 070-5209669

[www.lilalotus.se](http://www.lilalotus.se)

*Lila Lotus*