



# Workshop Volwaardig Plantaardig

## Hoe zet je plantaardig eten meer op je menu?

In deze workshop gaan we aan de slag met wat essentieel is om een plantaardige (vegan) maaltijd volgens de Schijf van 5 te maken.

We gaan in op wat een maaltijd volwaardig maakt en hoe dat plantaardig kan. Natuurlijk gaan we gerechten zelf maken.

We geven speciale aandacht aan smaakmakers. We delen tips en tops en laten je bord 'een lust voor het oog' zijn.

Als afsluiting eten we gezamenlijk onze plantaardige gerechten op.

De recepten ontvang je achteraf via mail.

Datum : zaterdag 14 december 2024    Tijd: 15.00u tot ongeveer 19.00u

Locatie: Fruitproeverij Zandberg, Zandbergseweg 7A 4023 CC Rijswijk GLD.

Begeleiding: Pauline de Maar en Eliane Hulsink

Prijs: €65,-    Velt-leden betalen €55,-

Aantal deelnemers: 6-8 personen

Aanmelden: tot en met 10 december via [elianehulsink@hotmail.com](mailto:elianehulsink@hotmail.com)