

Ramona's Ernährungsratgeber Kochbuch



Rundum gesund durch
Fokus, Bewegung, Spaß
und Pflanzenküche

Softcover 14,99€
Hardcover 19,99€
E-Book 3,99€



Du kannst mein Buch auch direkt
bei mir kaufen und unter
info@karmakueche.de bestellen.

ÜBER MICH:

Ich bin Ramona Kuen, Ernährungsberaterin & Kinesiologin, u.a. bekannt aus Sendungen wie der "ZDF Küchenschlacht" und "Kampf der Köche". Ich liebe die pflanzenbasierte Bio-Küche und gebe mein Wissen gern in Kursen und Vorträgen weiter. Seit 2017 gebe ich vegetarische und vegane Kochkurse zu verschiedensten Themen. Im November 2018 habe ich zusätzlich die KarmaKüche gegründet, welche für gesundes Kochen für ALLE steht. Denn nur wer sich gesund ernährt, kann auch gesund und glücklich bis ins hohe Alter vital bleiben. Die Kurse der KarmaKüche finden in meinem eigenen Kochstudio in Edenhausen statt.



www.facebook.com/Karmakueche/



@ramona_kuen



ramonakuen

PRIVATE KOCHKURSE

Jeder meiner Kochkurse ist auch als privater Kochkurs buchbar. Geburtstag, Firmenfeier oder Junggesellinnenabschied, ein Kochkurs ganz individuell für euch ist immer etwas ganz Besonderes. Als Location könnt ihr zwischen meinem Kochstudio und eurer privaten Küche frei wählen. Private Kurse ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen.

WEITERE ANGEBOTE

Basenfasten

Als Team geht alles leichter und deshalb gehen wir durch diese zwei Wochen gemeinsam und mit viel Spaß und Freude. Rezepte, Wissen und Probierhäppchen gibt es an jedem der drei Kurstermine. Mach mit und spüre die positive Veränderung in deinem Körper.

Caterings

für Firmenfeiern, Geburtstage oder einem Sekttempfang stelle ich mit euch zusammen immer die richtigen Speisen zusammen.

Vorträge & Workshops rund um das Thema Ernährung, Wohlbefinden & Innere Balance

Aktuelle Termine immer auf meiner Webseite:
www.ramonakuen.de oder auf Instagram
@ramona_kuen

Ramona's Kochstudio - KarmaKüche

Ramona Kuen
Premacher Weg 3
86381 Krumbach OT Edenhausen
Telefon: 08282/826066
E-Mail: info@karmakueche.de

Ramona's Kochstudio

Karma KÜCHE



Lass Dich in meinem Kochstudio
inspirieren und zauber zusammen
mit mir leckeres, pflanzliches Essen



Anmeldungen und Informationen unter:
info@karmakueche.de oder telefonisch:
08282/826066

Alle Kurse in der KarmaKüche beinhalten für jede/n Teilnehmer/In ein Handout mit allen Rezepten. Ihr habt Wasser und Biolimonaden sowie das Essen inklusive und spülen muss bei mir keiner. Alle Erwachsenen-Kurse dauern ca. 3h und sind vollgepackt mit ganz viel Wissen, Spaß und Zeit am Herd.

KOCHKURSE

Orientalische Pflanzenküche

Tauche mit mir in die Welt der Gewürze und des Orients ein.

Indische Pflanzenküche

Lass uns in diesem Kurs Indien in unsere Küche bringen.

Mexikanische Küche

Vegane Mexikanische Küche ist ein Geschmackserlebnis.



Pasta Kurs I

Selbstgemachte Pasta überzeugt jeden Feinschmecker und macht auch noch sehr viel Spaß beim Zubereiten.

Pasta Kurs II

Die Fülle an Pastagerichten ist so unbegrenzt, dass wir im 2. Kurs noch weitere Geschmackserlebnisse aus tollen Teigen kreieren (Der Kurs ist nicht aufbauend auf Teil I).

Suppen, Eintöpfe & Essen für Körper, Geist und Seele

Ehrliche Küche mit tollen Zutaten.

Vegetarisch leicht gemacht

Schnelle und einfache Gerichte für jeden

Vegan leicht gemacht

Gerichte die bei jedem gelingen und schnell fertig sind.

Sommerküche

Saisonal, leicht und lecker



Geschmacksexplosion

Die besondere Art zu kochen und zu kombinieren um eine Geschmacksexplosion zu verursachen.

Fingerfood vegan/vegetarisch

Damit überzeugst du nicht nur auf jeder Party sondern auch Zuhause.

Clean Eating

Mit gesundem Essen zu mehr Lebensfreude und Gesundheit.

Zuckerfrei kochen und backen

Gesunde Alternativen clever einsetzen und verarbeiten. Besonders die natürliche Süße aus Apfel, Banane & Co. werden wir nutzen.

Koch dich um die Welt

Gemeinsam zaubern wir ein Drei-Gänge Menü mit Rezepten aus der ganzen Welt

Sommerküche

Saisonal und regional kochen wir die Vielfalt des Sommers

Glutenfrei

Glutenfrei lecker und einfach ist kein Problem

KINDERKURSE

Kinderkoch- oder Backkurs

für Kinder von 4 bis 14 Jahren

Eltern-Kind-Kurs

für Kinder ab zwei Jahren und einer Begleitperson



DINNERABEND

4-Gänge Küchendinner

Verbringe einen unvergesslichen Abend in meinem Kochstudio. Lass dich von mir bekochen und tauche ein in die pflanzliche Ernährung. Wir essen gemeinsam an einer Tafel für bis zu 12 Personen und genießen vier Gänge plus Gruß aus der Küche beim gemeinsamen Austausch.

BACKKURSE

Backseminar (2tägig): Vegane Torten & Gebäck

Inclusive Handout, Snacks, eigener Torte und Getränke. Zwei Tage a 4,5-5 Stunden.

Rohkostkugeln und -kuchenkurs

Lerne wie lecker gesundes Naschen ist.

Brot & Gebäck einfach selbst gemacht

Backe Brot und Brötchen gesund und lecker

Cupcakekurs

Lerne zauberhafte, vegane Cupcake-Kreationen

Desserts

In diesem Kurs zaubern wir wundervolle Desserts, von süß bis herzhaft ist alles dabei.

Zuckerfrei backen

Ohne Verzicht naschen wir uns durch diesen Kurs

Käsekuchen-Variationen

Diesen Kurs gibt es vegan und vegetarisch

Weihnachtskurse

Weihnachtsbäckerei

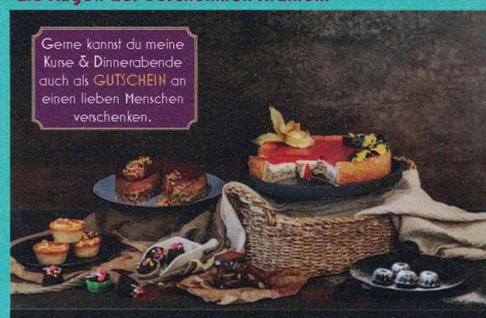
Plätzchen mal raffiniert und mal rohköstlich. Hier lernst du ganz neue Kreationen kennen.

Dein Weihnachtsfest vegetarisch oder vegan

Mit diesem Menü kannst du nahezu jeden überzeugen, denn Weihnachtsmenü und vegan passt super!

Geschenke aus der Küche

Die besten Geschenke sind selbstgemacht und lassen die Augen des Beschenkten strahlen.



Gemeinnützige Kurse & Dinnerabende auch als GÜTSCHEN an einen lieben Menschen verschenken.