

## Pressemitteilung: Koch dich Gsund – DIE neuen Kochkurse mit Yasmin & Geri

**Dürrfeld, [Datum]** – „Yasmin & Geri sind nicht nur begeisterte Hobbyköche, sondern bringen auch jahrelange Erfahrung im Bereich gesunde Ernährung mit. Beide hatten in ihrem Leben gesundheitliche Herausforderungen, bei denen der Kochlöffel eine maßgebliche Rolle spielte. Ihre Mission: Zeigen, dass gesunde Essen mit Leichtigkeit und Genuss verbunden sein kann.“

Wer auf der Suche nach einer genussvollen Auszeit ist, die Körper und Seele gleichermaßen verwöhnt, wird bei den Kochkursen von Yasmin & Geri fündig. Unter dem Motto „*Entdecke die Freude am gesunden Kochen*“ laden die beiden leidenschaftlichen Genießer dazu ein, eine gesunde Genusswelt zu erleben – voller Energie, Geschmack und Inspiration.

### Kochen für Körper & Seele

Ob Anfänger oder passionierte Hobbyköche, bei diesen Kochkursen steht Gesundheit, Genuss und Spaß am Kochen im Mittelpunkt. Gemeinsam werden in gemütlicher Atmosphäre Speisen zubereitet, die nicht nur köstlich, sondern auch gesund sind. Dabei setzen Yasmin & Geri bewusst auf:

- **Vegane Küche** – kreativ, abwechslungsreich und nachhaltig
- **Glutenfreie Gerichte** – für unbeschwertem Genuss
- **Zuckerfreie Leckereien** – süß und trotzdem gesund
- **Wildkräuter-Highlights** – ein Hauch Natur auf dem Teller
- **Antientzündliche Ernährung** – für mehr Wohlbefinden

### Ein Abend voller Geschmack und guter Laune

Der Abend beginnt mit einem leckeren, alkoholfreien Cocktail im Weinlokal und einer gemeinsamen Besprechung der Menüplanung. Die Teilnehmer zaubern anschließend aus einem liebevoll zusammengestellten Warenkorb 6 bis 7 Gerichte je nach Motto, bei denen jedem das Wasser im Mund zusammenläuft.

Während des Kochens bleibt stets Zeit für Austausch, Tipps und Blicke in die Töpfe der anderen Teilnehmer. Nach etwa 2 ½ Stunden voller Freude am Herd wird gemeinsam das köstliche Menü in geselliger Runde genossen.

### Das erwartet die Teilnehmer:

- Ein wundervolles, selbst gezaubertes 5- bis 6-Gänge-Menü
- Gute Laune und jede Menge Spaß in kleiner Gruppe (max. 10 Personen)
- Gefiltertes Wasser während des Kurses
- Alle Rezepte zum Nachkochen für zu Hause

### Mitbringen? Nur gute Laune!

Teilnehmer müssen nichts weiter mitbringen außer ihrer Begeisterung für gutes Essen. Wer möchte, kann natürlich eine Lieblingskochschürze, Lieblingsmesser oder ein Lieblingsgetränk mitbringen – alternativ steht aber auch die Getränkekarte des Weinlokals zur Verfügung.

### Details und Anmeldung:

- **Preis:** ab 44 Euro inkl. Materialkosten und gefiltertem Wasser
- **Dauer:** Ca. 2 ½ Stunden
- **Kursort:** Weinlokal „Wein & Friends“, Dürrfeld
- **Kursanmeldung:** Alle Termine und Details befinden sich auf unserer Internetseite <https://wein-friends.de/kochkurse>

Wer größere Gruppen-Events oder maßgeschneiderte Termine sucht, wird ebenfalls fündig: Nach Absprache sind *Special Events* möglich, die individuell gestaltet werden können.

### Na, schon Appetit?

Dann nichts wie los – Yasmin & Geri freuen sich auf alle, die die einfache gesunde Küche mit viel Freude und Geschmack entdecken wollen!