



# Mix dir neue Energie!

DIE ERFRISCHENDE WELT DER SMOOTHIES

WANN

Mi | **27. Mai 2026** | © 17:00 Uhr

WO

**Klagenfurter Straße 45 | 9300 St. Veit/Glan**

MIT

Gerd & Sabine Örtel

**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**  
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise



## Workshop: Kreative Smoothies für jeden Tag

Bunt, vollgepackt mit Vitaminen und unglaublich vielseitig – Smoothies sind die einfachste Art, deinem Körper etwas Gutes zu tun. Tauche ein in die Welt der frischen Zutaten, überraschenden Kombinationen und kleinen Tricks, die aus einem einfachen Drink ein echtes Power-Getränk machen.

### Was dich erwartet

- Grundlagen für perfekt ausgewogene Smoothies
- Welche Zutaten harmonisieren – und welche überraschen
- Tipps zu Konsistenz, Süße, Nährstoffen & Superfoods
- Rezeptideen zum Nachmischen
- Gemeinsames Experimentieren und Probieren

### Zielgruppe

Alle, die Lust auf gesunde Ernährung, kreative Küche und neue Geschmackserlebnisse haben.

### Warum Smoothies?

- Schnell zubereitet und ideal für den Alltag
- Reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Antioxidantien
- Perfekt als Frühstück, Snack oder Energie-Kick zwischendurch

**Anmeldung** bis 22. Mai unter

**E-Mail:** [sanktveit@llg.at](mailto:sanktveit@llg.at)

**Mobil:** 0660 490 13 90 – Hr. Unterweger

**Unkostenbeitrag:** € 35,-