



ZEN IN ETEN - RETRAITES

Zen in eten komt graag koken bij jouw retraite. Ik kook standaard vegetarisch en naar wens bijvoorbeeld vegan, glutenvrij of lactosevrij. De seizoenen neem ik altijd mee in mijn menu's, en smaak en presentatie krijgen veel aandacht. Ik laat me inspireren door gerechten uit de hele wereld, met groente als middelpunt.

Je kunt mij complete vrijheid geven en naar aanleiding van onze kennismakingscall een menu laten ontwikkelen. Of je geeft zelf aan wat je graag zou willen qua type gerechten, denk aan bepaalde keukens en porties bijvoorbeeld.

Tijdens retraites overnacht ik altijd op locatie en is mijn keuken open voor iedereen. Als deelnemers even mee willen helpen, hun hart luchten of in stilte een theetje drinken: ze zijn altijd welkom.

Liefs, Suzanne

www.zenineten.nl

Instagram: [zen.in.etten](https://www.instagram.com/zen.in.etten)

0628617183



VOORBEELDMENU

Ontbijt

Warme havermout met stoofperen en amandelen

Pancakes met seizoensfruit en yoghurt

Lunch

Kruidige couscous met granaatappel, komkommer, feta en pittig geroosterde noten

Zuurdesembrood met beleg zoals muhammara, bietenhumus of kerrie-eiersalade

Aardpeersoep met pittige peperolie en gerookt sesamzaad

Snack

Bramencake met (vegan) room

Diner

Geroosterde aubergine in tomatensaus met geurige rijst, frisse yoghurtsaus en een knapperige salade

Toetje

Chocomousse met sinaassappel en koekkrumels



PRIJZEN

Ik kook voor minimaal 10 deelnemers.

De kosten zijn €50,- tot €65,- per persoon per dag excl. BTW en reiskosten (incl. ontbijt, lunch, snack, diner en toetje).

De prijs per persoon is afhankelijk van het menu, het type producten (bijvoorbeeld biologisch) en het aantal deelnemers.

