

THE VEGAN COACH

LISA RECHKEMMER

V
E
G
A
N
E
S

F
O
O
D

VOM
FEINSTEN

www.lisa-rechkemmer.de

IG: miss.lisa_vgn



ZITAT

“Unsere Werte
stehen dafür, was wir sind,
was wir tun, was wir werden
und wodurch wir uns
definieren.”

WAS ICH BIETE



01 HERZLICH
WILLKOMMEN

02 PHILOSOPHIE
Was mein Essen besonders macht

03 ANGEBOT

04 NACHHALTIGKEIT

05 ÜBER MICH
Kontakt

HERZLICH WILKOMMEN

BEI THE VEGAN COACH

Meine Mission: Menschen durch die Kraft der pflanzlichen Küche zu inspirieren und zu begleiten. Mit rein biologischen, regionalen und saisonalen Zutaten kreierte ich Gerichte, die nicht nur lecker, sondern auch lebensverändernd sind – für Gesundheit, Geist und unseren Planeten.

Alle meine Speisen sind glutenfrei. Außerdem laktosefrei und rein pflanzlich, also vegan. Ich koche radikal clean und dabei absolut lecker! Gesundheit KANN schmecken.



INDIVIDUELL

Ob Retreats, private Dinner oder Kochkurse – ich passe jedes Angebot individuell an.

INNOVATIV

Kreative Gerichte, die auf raffinierte Fette, Zucker und Gluten verzichten. Stattdessen verwende ich Datteln, Stevia, Buchweizen und andere Pseudogetreide sowie Nussmus.

QUALITATIV

Bio-Zutaten sowie Regionalität und Saisonalität stehen bei mir an erster Stelle.
Ohne Kompromisse.
Voller Geschmack.

EINZIGARTIG

Mir sind nicht nur Optik und Geschmack wichtig, sondern auch eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen.



PHILOSOPHIE

WAS MEIN ESSEN
BESONDERS MACHT

Ich glaube daran, dass Essen viel mehr ist als bloße Nahrungsaufnahme – es ist ein Ausdruck von Fürsorge für uns selbst und unsere Umwelt.

Meine Küche ist:

- *nährstoffreich*: Jedes Gericht unterstützt deine Gesundheit optimal.
- *nachhaltig*: Mit Liebe zur Natur und einem Bewusstsein für unsere Ressourcen.
- *genussvoll*: Geschmack und Genuss stehen immer im Mittelpunkt.

01 RETREAT-KÖCHIN

Erlebe eine Küche, die deine Retreat-Teilnehmer/innen stärkt und inspiriert. Ob Yoga, Achtsamkeit, Fitness oder Mindset – meine Menüs sind darauf ausgerichtet, Körper und Geist in Einklang zu bringen, zu nähren und bestens mit Nährstoffen zu versorgen.

02 PRIVATE CHEF

Genieße ein individuelles Menü in privater Atmosphäre. Ich kreierte kulinarische Erlebnisse, die deine Gäste begeistern.

03 CATERING

Flexibles Catering für jeden Anlass: Ob Buffet, Menü oder Fingerfood – ich bringe gesunden Genuss auf den Tisch, von herzhaft bis süß.

04 TASTING EVENTS

Ein kleiner Vorgeschmack auf das, was meine Küche kann. Ideal, um neue Ideen und Inspirationen zu entdecken. Besuche meine Dinner- & Breakfast Clubs.

ALS
THE VEGAN COACH
BIETE ICH EIN
BREITES SPEKTRUM
AN KULINARISCHEN
ERLEBNISSEN

05 KOCHKURSE & COACHING

Lerne die Geheimnisse der pflanzlichen Küche kennen – praxisnah und mit viel Freude:

1:1-Coaching: Individuell für jedes Bedürfnis.

Team-Events: Kreatives Kochen für einen stärkeren Zusammenhalt.

Essbare Workshops: Lernen, kochen, erfahren und genießen – alles in einem.

AUSZÜGE MEINER GERICHTE



VORSPEISEN

Maronen-Pastinaken Suppe mit
Salty Granola
Bunte Quinoa-Salate
Tofu-Frischkäse auf Rote Bete
Carpaccio mit Orangen-Nuss-
Dressing
Selbst gebackenes, glutenfreies
Brot

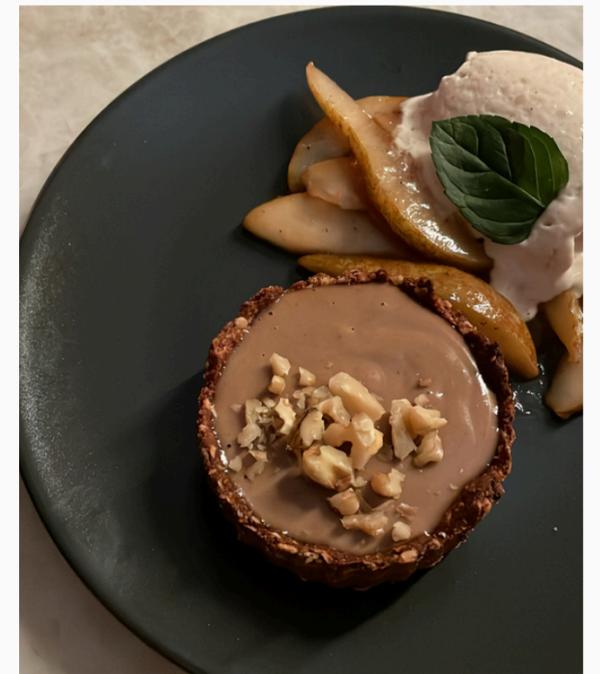
HAUPTGERICHTE

Gemüse-Lasagne mit Mandel-Käse
Linsenbratlinge
Orientalische Eintöpfe & Currys
Hausgemachte Gnocchi mit
gerösteter Paprika-Cashew-Soße
Im Ofen gebackener Blumenkohl
auf Erbsen-Minz Hummus

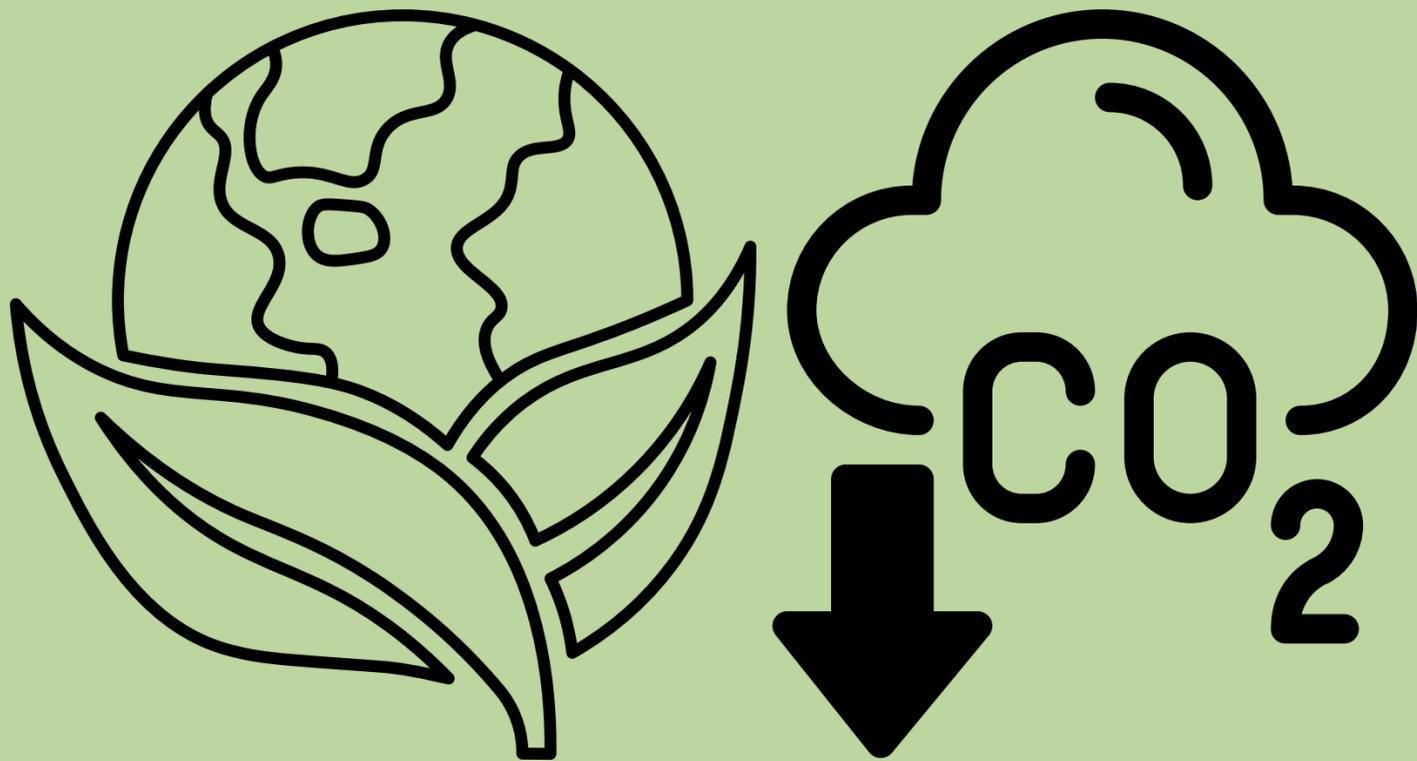


DESSERTS & SÜßES

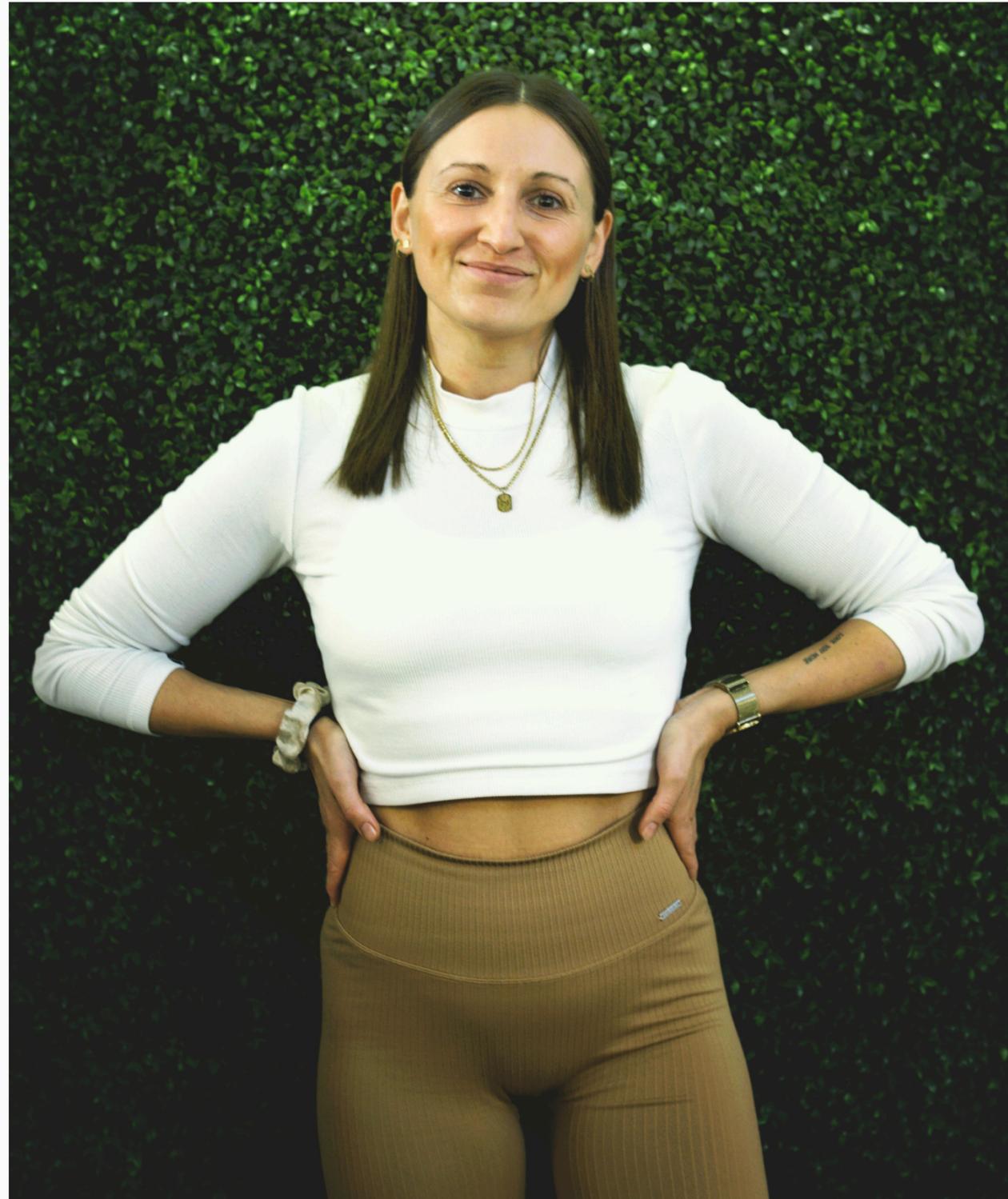
Schoko-Mousse Tarte
Cheesecake mit saisonalem Obst
Joghurt mit Gewürzbirne und
Walnuss-Crumble
Energyballs



NACHHALTIG- KEIT



Als THE VEGAN COACH liegt mir der Schutz unseres Planeten am Herzen. Meine Küche zeigt, wie Genuss und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen. Jede Mahlzeit, die ich kreierte, trägt dazu bei, Ressourcen zu schonen und CO₂-Emissionen zu reduzieren. Auch die Gesundheit soll im Vordergrund stehen, weshalb ich immer selbst und frisch koche -vom Ursprung der Zutaten bis hin zum vollendeten Gericht.



KONTAKT

ALS THE VEGAN COACH BIN ICH
DEINE ANSPRECHPARTNERIN FÜR
GESUNDE, NACHHALTIGE UND
KREATIVE PFLANZLICHE KÜCHE.

LR Lass uns gemeinsam ein
kulinarisches Erlebnis schaffen, das
ein Leben verändert.

KONTAKT

Homepage:
www.lisa-rechkemmer.de

Mail:
rechkemmer.lisa@web.de

Telefon:
+(49)17630355131

Instagram:
[mis.lisa_vgn](https://www.instagram.com/mis.lisa_vgn)