

THE VEGAN TASTE

LISA RECHKEMMER

VEGANES
FOOD

VOM
FEINSTEN

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



o1 HERZLICH
WILLKOMMEN

o2 PHILOSOPHIE
Was mein Essen besonders macht

o3 ANGEBOT

o4 NACHHALTIGKEIT

o5 ÜBER MICH
Kontakt

HERZLICH WILKOMMEN

BEI THE VEGAN TASTE

Meine Mission: Menschen durch die Kraft der pflanzlichen Küche zu inspirieren und zu begleiten. Mit rein biologischen, regionalen und saisonalen Zutaten kreiere 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
Kochevents - 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.

RETREAT- & EVENT KÖCHIN

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

CATERING

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

DINNER CLUB

Ein kleiner Vorgeschmack auf das, was meine Küche kann. Ideal, um neue Ideen und Inspirationen zu entdecken und neue Menschen kennen zu lernen.

ERNÄHRUNG- & GESUNDHEIT

Meine 12-Wochen-Begleitung für deine Gesundheit und mehr Wohlbefinden, individuell auf dich und deine Bedürfnisse abgestimmt. Inklusive Rezepte.

THE VEGAN TASTE BIETET EIN BREITES SPEKTRUM AN KULINARISCHEN ERLEBNISSEN

KOCHBEGLEITUNG

Erfahre die Geheimnisse der pflanzlichen Küche
- alltagsnah und mit viel Freude:

1:1-Kochen: Individuell für jedes Bedürfnis.

Team-Events: Kreatives Kochen für einen stärkeren Zusammenhalt.

Foodige Events: verschiedene Themen, entdecken, kochen, genießen.

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

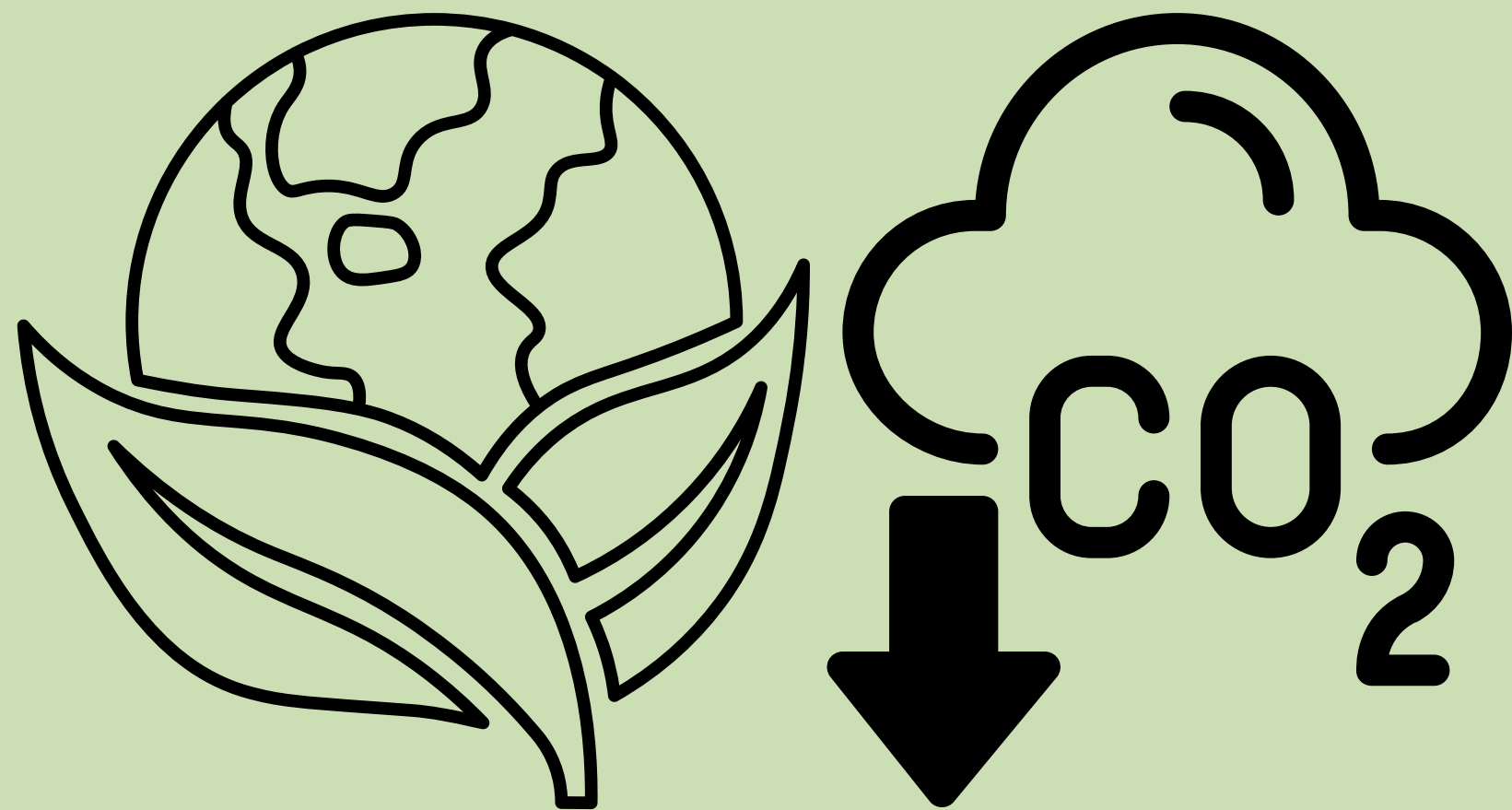
Gemüse-Lasagne mit Mandel-Käse
Linsenbratlinge
Orientalische Eintöpfe & Currys
Hausgemachte Gnocchi mit
gerösteter Paprika-Cashew-Soße
Im Ofen gebackener Blumenkohl
auf Erbsen-Minz Hummus



DESSERTS & SÜßES

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





NACHHALTIG

THE VEGAN TASTE liegt 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

DEINE ANSPRECHPARTNERIN FÜR
GESUNDE, NACHHALTIGE UND
KREATIVE PFLANZLICHE KÜCHE.

LR Gemeinsam ein kulinarisches
Erlebnis schaffen, das nicht nur
ein Leben verändert.

THE VEGAN TASTE

Homepage:
lisa-rechkemmer.de

Mail:
rechkemmer.lisa@web.de

Telefon:
+(49)17630355131

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

*Lisa
Rechkemmer*