

TRAINIEREN und KOCHEN mit der CHEFIN

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **Standard**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf den Button unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

[Inhalt entsperren](#)

[Weitere Informationen](#)

Vom Wal zum Aal geht weiter!

Heute starte ich das erste Mal mit Training vor der Kamera â?? ganz entspannt und Schritt fÃ¼r Schritt. Ãber die nÃ¤chsten Wochen werde ich das Trainings Pensum natÃ¼rlich etwas anziehen aber grade am Anfang mache ich noch etwas langsam.

Danach gehtâ??s in die KÃ¼che: Eine kleine Runde gemeinsames entsaften mit der Chefin und am Ende kochen wir uns noch was leckeres und gesundes inklusive gemeinsames einkaufen.

Danke fÃ¼r euren Support und viel spaÃ? mit dem Video! =)