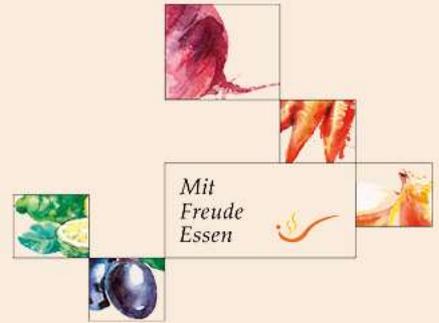


Rendezvous mit buntem Gemüse



Sonntag, den 3. Mai 2020

von 14.00 – 18.00 Uhr im Atelier Biljana in Lauterbach, Schlierseestr. 4 oder in Riedering

Alte Gemüsesorten neu entdecken

Hole dir mehr gesunde Gemüse-Abwechslung in deine Küche und finde wieder Lust am Zubereiten alter Gemüsesorten. Saisonales Gemüse ist meist besonders preiswert und passt perfekt in die jeweilige Jahreszeit.

Wir kochen Gemüse in verschiedensten Variationen, in allen Farben und für jeden Geschmack, teils mit Eiweiß- oder Kohlenhydraten gemischt oder als pure Beilage.

An diesem Nachmittag bist du eingeladen, verschiedenste Gemüsegerichte durchzuprobieren und die Wirkung sowie den Geschmack zu erleben. In netter Gesellschaft kochen wir die Gerichte im Kreislauf der Elemente, mit dem Ziel, diese sehr bekömmlich und schmackhaft zuzubereiten.

Bitte Hausschuhe und wer mag Kochschürze mitbringen!

€ 59,- + € 20,- (Lebensmittel, Getränke, Infomaterial und Rezepte)

Anmeldung per Post oder E-Mail: Judith Schinko · Irnkam 11 · 83083 Riedering

T +49 80 53 - 79 41 21 · **E** mit-freude-essen@gmx.de

Vorname / Name

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich zum Kurs am an.

Ich bezahle spätestens zwei Wochen vorher:

..... per Überweisung an **IBAN** DE3671150000000394734 - **BIC** BYLADEM1ROS

..... in Bar

Datum / Unterschrift