

LEBENSWERT®

LEBEN

## Weg mit dem Winterblues.

Nach reichlich Kohl und Rüben steht allen nun der Sinn nach **leichter Frühlingsküche** mit dem ersten **jungen Gemüse**, **knackigen Salaten**, **einheimischem Obst** und **vielen frischen Kräutern**.

Die besten Frühlingsrezepte – **bunt** – **knackig frisch** – **leicht und leicht nach zukochen** – **für jeden Tag!**

Regional, saisonal, vegetarisch oder vegan mit **natürlichen bzw. naturbelassenen Zutaten** kochen wir gemeinsam mit **sehr viel Liebe und Spass** einfache, schnell zubereitete und leckere Speisen, Jahreszeiten getreu, so regional wie möglich, mal **ayurvedisch**, mal nach **TCM**, oder mal nach **bedarfsorientierter Ernährung** oder nach **Lust und Laune!**

## Letzter Termin vor der Sommerpause!

Samstag, 13. Juni 2015 – **frische, bunte und herrliche Frühlingsküche** (10 - 16 Uhr)

Wo: feelings Seminarzentrum, Oberrohr 9, 4532 Rohr

Referentin: Marija Matovic, Hobbyköchin aus Liebe

Kosten: € 48,00 inkl. Rezepte und Lebensmitteltheorie zzgl. Lebensmittelbeitrag (unterschiedlich)

Mitzunehmen: Schürze und Geschirr um sich etwas mit nach Hause zu nehmen ☺

Anmeldungen bitte bei Helene Mittermüller 0664/5201861

Email: [helene.mittermueller@mittermueller.at](mailto:helene.mittermueller@mittermueller.at).

