



Gesund Kochen für Eilige

Gesund Essen für Eilige ist kein Kunststück. Was Du dazu brauchst ist eine Prise Lebensmittelkunde, ein Portion Timing und die richtigen Zutaten. ☺

In diesem Workshop lernst Du wie Du, wenn Du gewisse Lebensmittel (zB Hülsenfrüchte) in Deinem Küchenschrank lagernd hast, dazu noch frisches Gemüse kombinierst, leckeres und gesundes Fastfood zaubern kannst!

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!**



Wann: Donnerstag, 21. Mai 2015 – **Gesund essen für Eilige** (18 – 22 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: office@feelings-seminarzentrum.at



Lebenswert leben, Marija Matovic – Wohnpark 6, 4053 Haid – Tel 0664 5443048 -
Email office@lebenswert-leben.com – Web www.lebenswert-leben.com