

Zallis Naturkost Café - Kochschule

Karin Deinbeck, Gesundheitsberaterin der GGB, Salzburger Str.14, 8304 Ainring
Tel. 08654 / 589 1866 - www.zallis.de - info@zallis.de

Jetzt anmelden! ----- Jetzt anmelden! ----- Jetzt anmelden!
Gesund genießen! Wissen was drin ist.

Machen Sie Ihre eigene Gesundheitsreform und beugen Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vor. Gesundes Essen das schmeckt!

Dienstag, 2. Oktober von 18 bis 21 Uhr

Brot selber backen und wissen was drin ist!

Brotbackkurs: Von der Getreidemühle bis zum fertigen Brot.

Backen Sie ihr eigenes Brot aus echtem Schrot und Korn.

Ohne künstliche Zusätze, natürlich, vollwertig, gesund.

(Vier-Kornbrot, Knäckebrötchen, Semmeln, Partygebäck, Aufstriche und Salat)

Teilnahmegebühr: 40 Euro inkl. Getränke und Zutaten

Freitag, den 12. Oktober von 18 bis 21 Uhr

Vegetarisches Gourmet Menü exotisch, ayurvedisch

Überraschen Sie ihre Gäste!

Zaubern Sie ein vollwertiges vegetarisches 5-Gänge-Menü ohne Fertigprodukte
- aus frischen Zutaten.

Teilnahmegebühr: 60 Euro inkl. Getränke und Zutaten

Freitag, den 19. Oktober von 18 bis 21 Uhr

Schnell und einfach – heimisch, exotisch, italienisch, griechisch...

Vegetarische Vollwertkost – gesund und lecker. Alltagstaugliche Gerichte für
die gesunde abwechslungsreiche Küche zu Hause
- die schmeckt!

Teilnahmegebühr: 60 Euro inkl. Getränke und Zutaten

**Kochen in geselliger Runde
Genießen nach getaner Arbeit!
Alle Rezepte gibt es für zu Hause**

Jetzt anmelden! ----- Jetzt anmelden! ----- Jetzt anmelden!