



## *Xund & Lecker*

schonend & würzig zubereitet  
**Saison gemäß und Themen bezogen die Rezepte ausgewählt**

...lernen Sie an diesem Abend, wie Sie einfach, schnell, schonend & äußerst geschmackvoll Gemüse, pflanzliches Eiweißprodukte und Rohkost zubereiten können...

...mit einheimischen Kräutern & fremdländischen Gewürzen dieses bunte Gemisch zu einer Gaumenfreude machen...

...ein freudiges Erlebnis, bei dem all Ihre Sinne aktiviert werden: tasten, sehen, riechen, schmecken ... Vitamine u Mineralstoffe erhaltend durch schonendes Dämpfen, in der Pfanne kurz geschwenkt oder im Rohzustand verarbeitet...

Sie hören auch Wichtiges über: wie richtig Entsaften, welches Wasser verwenden, etc.

**Mitbringen:** Schreibzeug, gute Laune, Neugierde, Mut zur Kreativität

**WANN:** *Termine werden bekannt gegeben* (ca. 2 –3 Std. jeweils ab 18:30)

**WO:** *Ort wird bekannt gegeben*

**Regiebeitrag:** 33 € (inkl. Verkostung & Rezepte)

**ANMELDUNG:** durch anrufen :**Sylvia Amsz, T:0699 15 00 75 40**

**und EINZAHLEN des Beitrages auf:**

**Beschränkte Teilnehmeranzahl:** max. 15 Personen