



## **Kochen - schmecken - genießen**

Es erwartet Sie für 117,00 € ein genussvoller, informativer und interessanter **Kochevent**, bei dem Sie lernen, wie Sie auf abwechslungsreiche Weise schmackhafte Gerichte der Öl-Eiweiß-Kost zubereiten.

### **Energie für Ihre Zellen und Ihren Körper.**

Sie erlernen selbst die Gerichte zu kochen und zuzubereiten.

## **Koch-Event „Gesund isst lecker!“**

Einführung in die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig

Gemeinsam in netter Atmosphäre macht es Spaß sich auf Neues einzulassen, durch einen lebendigen Austausch mit Gleichgesinnten zu neuen Ideen kommen, Kontakte knüpfen, und einfach ein paar schöne Stunden genießen.

### **Event-Inhalte:**

- die richtige Wahl und Zubereitung der Fette in Verbindung mit einem guten Eiweiß
- theoretische Aufklärung über Nahrungsmittel und deren Zusammenhänge
- praktische Anleitung für Ihre persönliche Umsetzung zu Hause
- Herstellung von Speisen: Frühstücksmüsli, Mayonnaise und Dips, Oleolux
- Gemeinsames Zubereiten eines Tagesgerichts
- Verkostung der hergestellten Speisen
- Bezugsquellennachweis für die Budwig-Kost
- Rezeptbüchlein und Leinöl für das erste Frühstück

## **Seminartermine:**

07.10.2016

21.10.2016

11.11.2016

02.12.2016

jeweils um 17:00 Uhr

Voranmeldung unter 02235-929611

Teilnehmerzahl: 4-8 Personen

Dauer: ca. 4 Stunden

Seminargebühren: 117,00 € Kartenzahlung ist möglich

**Lehren Sie den Krebszellen das Atmen**