



Einladung zum 3. Kochkurs Bio-vitale Rezepte

ohne Fleisch, Milchprodukte und Eier
gekocht aus biologischen Zutaten mit viel Freude, Kreativität und Liebe

MENÜ

Grießknöderl-Suppe
Vegetarisches "Grammelschmalz" mit Brot
Vegane Eierspeise
Bunter Gemüse-Erdäpfel-Salat
Grünkernlaibchen mit Kräuter-Dipsauce
Schokocreame mit Kokoshaube

Kochkurs mit **VeggiMäggi Kokta** (langjährige Biohof Adamah-Köchin,
Bio-Kochklub-Gründerin und begeisterte Veganerin ☺)
und **Andrea Semper** (Hobbyköchin aus Leidenschaft)

Samstag, 4. Mai 2013, von 10 Uhr bis ca. 14 Uhr

Wo: **Polytechnische Schule
Spitalstraße 33
7350 OBERPULLENDORF**

Beitrag: 35,- Euro

(Bei kurzfristiger Absage ab dem 2. Mai verrechnen wir Materialbeitrag von 10,-)

Telefon: 0681 10277852 (Mäggi)

0680 2466071 (Andrea)

Wir kochen und genießen ein 5-gängiges Bio-Menü (Suppe, drei Hauptspeisen, Dessert),
inklusive Kochrezepte und Kostproben für zu Hause (Behälter bitte mitbringen!)

Begrenzte Teilnehmerzahl: 12

Anmeldeschluss: Mittwoch, 1. Mai 2013

Andrea



Mäggi