

\* \* \* VEGAN \* \* \*

## *Kochen & Backen lernen*

### **Veganer Kochkurs Samstag, 03. November 2018**

Einführung in die vegane Kochkunst, Herstellen von deftigen veganen Speisen, Gemüsevariationen, Grundlagen für Soßen & Gebratenes, einfaches Zubereiten von Salaten & Aufstrichen, Verkostung Grüner Smoothies u.a.

### **Veganer Backkurs Sonntag, 04. November 2018**

Einführung in die vegane Backkunst. Herstellen von Kuchen/ Torten, Cremes und Güsse, Plätzchen, gebackene Waffeln, süßen Aufstriche (ohne Weißzucker, Milch und Ei).

Ein Basislehrgang zum Kennenlernen und Verstehen.

Die gesunde Vegane Küche bietet vielfältige Möglichkeiten an leckeren Speisen und Gerichten. Bei uns bekommen sie einen Einblick und jede Menge Informationen, Tipps sowie Hinweise betreffs Einkauf, Verarbeitung und Zubereitung von veganen, alternativen Lebensmitteln.

Kosten für 1 Tagesseminar von 10.00 - 16.00 Uhr: 90,- Euro  
(Übernachtungen sind möglich)

**Anmeldung:**

**bio family GbR**

Seminarzentrum „Neue Erde“

37 412 Herzberg/ Lonau; Mariental 9

Tel. 055 21 - 85 19 502 od - 99 80 45

[info@biofamily.info](mailto:info@biofamily.info) unter [www.biofamily.info](http://www.biofamily.info)

