

# Veganer Koch- & Backkurs

- ein Basislehrgang in nur zwei Tagen -

**Am 28. & 29. September 2019**

## Veganer Kochkurs

**Samstag, 28. September von 10 – 17 Uhr**

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, 29. September von 10 – 17 Uhr**

Einführung in die Vegane Backkunst - Herstellen von Gebäck, Kuchen/ Torten, Cremes und Güsse & süßen Aufstrichen ganz ohne Weißzucker, Milch und Ei.

An diesem Wochenende lernt man alle Grundlagen kennen und verstehen, erfährt etwas über die vielfältigen Möglichkeiten einer sehr gesunden und äußerst schmackhaften Pflanzenkost. Außerdem gibt es jede Menge Informationen betreffs Einkauf sowie Verarbeitung von alternativen Lebensmitteln, welche helfen, ganz locker und ohne Entbehrung auf tierische Produkte zu verzichten.

Kosten für 1 Tagesseminar: 90,- Euro

In unserer Küche verwenden wir nur Zutaten aus biologischem Anbau.

Anmeldung und weitere Infos unter

[www.biofamily.info](http://www.biofamily.info) oder unter **05521 - 8519502**



**Veranstalter: biofamily GbR** \* Maria Mihály & Stefanie Krause \* Mariental 9 \* 37412 Herzberg/ Lonau