

KOCHKURSE

back to the roots...



BASIS-KOCHKURS

Du willst dich ganzheitlich gesund und pflanzenbasiert ernähren, weißt aber nicht wie? Kochen ist für dich ein Mysterium? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Hier lernst du einfache Gerichte, die sich fast wie von selbst kochen, gespickt mit handwerklichen Tipps und Tricks, wie du dir das Leben im Alltag und in deiner Küche leichter machst!

SAMSTAG 11. 3. 2023, 10:00 – ca. 14:00 Uhr, € 135

Prokopp's Vegetaría, Rathausgasse 5 – 7, 2500 Baden

DAS WARMER FRÜHSTÜCK

Überfordert weil dir jemand zu einem warmen Frühstück geraten hat? Außer den (vielleicht nicht gerade für jeden so attraktiven) Getreidebrei keine Idee dazu? In diesem Kurs lernst du die Vielfalt der warmen Frühstücksgerichte kennen und wie du diese abwechslungsreich abwandeln und gestalten kannst!

SAMSTAG 15. 4. 2023, 10:00 – ca. 14:00 Uhr, € 135

Prokopp's Vegetaría, Rathausgasse 5 – 7, 2500 Baden

DINNER FOR YOU

Dieser Kurs spiegelt meine Philosophie am meisten wieder – nämlich dass sich Gesundheit und Genuss absolut nicht ausschließen! Wir kochen ein mehrgängiges Menü nach ganzheitlichen Prinzipien, das geschmacklich nichts vermissen lässt und eine Wohltat für unseren Körper ist.

SAMSTAG 13. 5. 2023, 10:00 – ca. 14:00 Uhr, € 135

Prokopp's Vegetaría, Rathausgasse 5 – 7, 2500 Baden

SANDRA FUCHS

Vollwertköchin, Kräutерhexe, TCM-Ernährungsberaterin i.A.

Ich bin Köchin aus Leidenschaft und sehe es als meine Berufung die Menschen mit Genuss von einer natürlichen Ernährung zu überzeugen. Einen moralischen Zeigefinger oder Weltrettungsvorschläge wirst du in meinen Kursen nicht finden. Dafür umso mehr Fachwissen und handwerkliche Kompetenz. Die Kurse sind vorwiegend pflanzenbasiert und immer vegetarisch. Gekocht wird mit hochwertigen Biozutaten. Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung bekanntgeben. Um eine qualitative Wissensvermittlung zu gewährleisten sind die Teilnehmerzahlen begrenzt.



ANMELDUNG

☎ 0650 / 50 322 51

sandraskocherei@gmail.com