



Gesundheitsberaterin

Koch- und Backkurs
für 3-5 Personen

In diesem Kurs lernen Sie, wie schnell und einfach Sie vitalstoffreiche Gerichte zubereiten können.

Zuerst erkläre ich die theoretischen Grundlagen, danach werden wir Frischkorngericht, Brot, Gebäck, Aufstrich, Marinade, Frischkost und eine süße Nachspeise zubereiten und verspeisen.

Ich vermittele Ihnen wichtige Tipps für die Umsetzung in Ihrer Küche, gehe auf Ihre speziellen Wünsche ein und stelle Ihnen bewährte Küchenmaschinen vor.

Sie können bei mir empfehlenswerte Kochbücher einsehen. Einige wichtige Unterlagen und Grundrezepte bekommen Sie mit.

Dauer: ca. 4-5 Stunden, Unkostenbeitrag für die Zutaten.

**Pfarrer Kneipp (1821-1897)
„Der Weg zur Gesundheit
führt durch die Küche –
nicht durch die Apotheke!“**

Impressum -----



Elfriede Zach

Dipl. Gesundheits u. Krankenschwester
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin
(GGB)

mobil 0664 34 59 411

elfriede.zach@bioservice.at