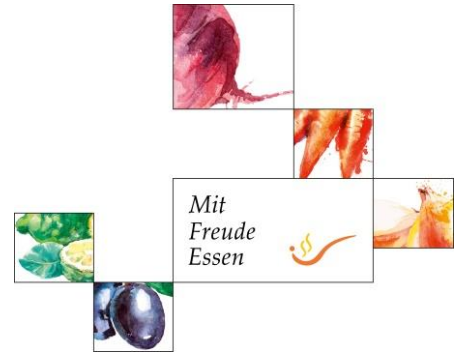


5-Elemente Kochkunst

## Mit Freude durch den Sommer

---



Samstag, Juni 2023

von 10.00 bis 17.00 Uhr in Riedering

### *Leichte Sommerküche zum Nähren der Herzsäfte*

*Lebensfreude und Phantasie aus dem Kochtopf mit der 5-Elemente Kochkunst. Die 5-Elemente-Ernährung bringt Dich in Harmonie und hilft Dir wieder gesund und vital zu werden. Das Geheimnis ist einfach... lerne auf kreative Art bekömmliche Speisen zu kochen und öffne all Deine Sinne... Du erntest Wohlbefinden und Lebensfreude.*

An diesem Tag lernst Du, welche Lebensmittel und Getränke Dich in der heißen Jahreszeit ins Gleichgewicht bringen und helfen, Dich vor der Hitze des Sommers zu schützen. Bei schönem Wetter sammeln wir sommerliche Kräuter und Wildblüten von den unbehandelten Wiesen, die wir anschließend zubereiten. Lasse Dich überraschen, mit einem die Leidenschaft weckenden Schoko-Chili-Kuchen, leichten Sommergemüsen, einem leckeren Salat mit frischen bunten Sommerblüten, einer unvergesslichen Wildblütenbutter und vielem mehr....

Ein schöner Tag in netter Gesellschaft mit viel Freude am kreativen Kochen. Bitte Hausschuhe und wer mag Kochschürze mitbringen!

€ 79,- + € 20,- (Lebensmittel, Getränke, Infomaterial und Rezepte)

#### **Anmeldung:**

Per E-Mail: [Mit-freude-essen@gmx.de](mailto:Mit-freude-essen@gmx.de)

Bitte mit Namen Adresse und Telefonnummer und Angabe des Kurses – Danke schön

Rückfragen unter: 08053-794121 oder Mobil: 015777792392