

Inhalt: Kochkurs

Außergewöhnliche Suppen
und Eintöpfe

- mit frischen Gemüse und
kunterbuntem Obst,
- heiß oder kalt,
- wecken den Lebengeist
und sind auch ein Augenschmaus.

Wir kochen Suppenglück für alle Jahreszeiten

- Energiespender
- Bauchwärmer
- Seelentröster
- Frischmacher

und sorgen so für eine **gesunde** Vielfalt aus einem Topf.

lecker & gesund

Kursleitung: Helgard Vogel
zert. Phytologin und Gesundheitsberaterin für zeitgemäße
Naturheilkunde & Ernährung

Anmeldung:
AMARANTHI Vitalkostschule

telefonisch 036427-70400
E-Mail: vogel@amaranthi-vitalkostschule.de



Der Suppendoktor

Suppen & Eintöpfe

Ob Sommer oder Winter, ob heimatlicher Klassiker oder exotische Neuentdeckung – Suppen schmecken wunderbar.

Man nehme ein paar ausgewählte Zutaten, einen Topf (Pfanne oder Wok ...) und ein paar Minuten Zeit für die Zubereitung – schon köchelt es und es verschmelzen die unterschiedlichsten Aromen und Zutaten zu etwas ganz Besonderem.

Von A wie Asia-Gemüse-Suppe bis Z wie Zwiebelsuppe. Es können viele bekannte Zutaten schmackhaft zubereitet werden – auch ‚alte‘ und wieder modern gewordene Gemüsesorten wie kleine Rübchen, Petersilienwurzeln oder, oder, oder. Für Gemüse ist immer Saison!

Eine Suppe ist nicht nur perfekt für eine gesunde Ernährung, sondern hat echtes "... to go -Potenzial"! Und Sie werden feststellen: Eine Suppe zu kochen bringt Spaß, ist preiswert und unkompliziert und Sie finden für jede Gelegenheit ein Rezept: Ob klar oder cremig, schnell oder edel, mit Fleisch/Fisch oder vegetarisch - es ist für Jeden etwas dabei.

Das sind doch gute Gründe, gleich einen ganzen Kochabend für köstliche Suppen zu kreieren. Es gibt auch wieder Infos zur gesunden Ernährung in ausführlichen Kursunterlagen und Rezepte zum Mitnehmen

Die Kosten werden im Kurs entrichtet und enthalten die ges. MwSt.
Der Kurs findet statt, wenn mindestens 4 Personen
(max. 8 Personen) teilnehmen. Kursdauer ca. 3,5-4 Std. (1 Abend)

Bitte anmelden!