



Gabriele Schellinger

Prinz-Eugen-Str. 14
79102 Freiburg
0761 1376297
0176 44597409
gabi.schellinger@web.de

Einladung zu meinem Kochkurs

Samstag 8. 10- Sonntag 9. 10. 2022

im Tibet- Kailash-Haus

Gerichte der vegetarischen und veganen
Küche aus verschiedenen Kulturen

Themen

Herstellung schmackhafter
Soßen

Verwendungsmöglichkeit von
Hülsenfrüchten

Alternativen zu Weizen- und
Milchprodukten

Einbeziehen von Körnern,
Samen und Nüssen

Einsatz von Gewürzen

Raum für Fragen und Wünsche
der Kursteilnehmer.

Unter Anleitung kochen die
Teilnehmer verschiedene Gerichte

Es werden Grundlagen und
Feinheiten bei der Zubereitung
vermittelt, die leicht in den Alltag
integriert werden können.
Betrachtet werden auch das
Kombinieren der einzelnen
Zutaten im Hinblick auf den
gesundheitlichen Wert.
Alle Gerichte werden in
gemeinsamen Mahlzeiten
eingenommen.

Vita

Krankenschwester, Lehrerin für
Hauswirtschaft, langjährige Erfahrung als
vegetarische Köchin in Seminarhäusern in
Italien, der Schweiz, Deutschland und
England.

Schwerpunkt: gesunde, vegetarische und
laktosefreie Ernährung

Ort: Tibet-Kailash-Haus
Wallstr. 8
79098 Freiburg

Zeit: Samstag 10 Uhr
bis Sonntag ca 15 Uhr

Kosten: 200 Euro inclus. Lebensmittel

Der Kurs ist auf 6 Teilnehmer begrenzt

Eine verbindliche Zusage erfolgt mit der
Überweisung der Kursgebühr.

Übernachtung in der Nähe siehe

Black-Forest-Hostel

Anmeldung unter:
gabi.schellinger@web.de

Volksbank Freiburg

IBAN: DE02 6009 0800 0000 5937 29