



Gabriele Schellinger

Prinz-Eugen-Str. 14

79102 Freiburg

0761 1376297

0176 44597409

gabi.schellinger@web.de

Einladung zu meinem Kochkurs

Samstag 26. 3- Sonntag 27. 3. 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 wir 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

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