Chtěla bych vás pozvat na kurz Zdravého vaření a pečení

35/17 **Oběd:** svíčková omáčka (trochu jinak), jáhlovo-kuskusový knedlík, robi maso, kondiment: řasa hiziky s mandlemi

35/17 **Dezert:** celozrnné těsto na sladko (štrůdl), slano (uzené tofu, kysané zelí)

35/17 **Večeře:** alternativní lasagne

35/17 kvašená zelenina (pikls), dochucovadlo gomasio (sezamové semínko se solí)

Popovídáme si o důležitosti čištění těla, jaké jsou techniky úpravy zeleniny podle ročních období, jak upravovat a vařit mořské řasy.

Dostanete materiály se všemi důležitými informacemi a recepty jídel, které budeme na kurzu vařit.

Začátek by byl od 9:00 a končili bychom kolem 17 -18:00.

Počet je omezen na max. 9 lidí. Cena za kurz je 700 Kč včetně ochutnávek jídel, které budeme vařit. Pokud byste měli zájem, prosím o nevratnou zálohu 300 Kč. Rezervace místa bude podle zaplacení zálohy. Na místě bude možné zakoupit si potraviny a dochucovadla, ze kterých budeme vařit.

S sebou: přezůvky, dobrou náladu a chuť dělat věci nově a jinak

Kontakt: Renata Součková Adresa: Koclířov 186

Tel.: 774 043 293, www.zrozenaprokrasu.cz