



*Gesundheit liegt in Deinen Händen*

## Gesund im Säure-Basen-Gleichgewicht

Kochpraxis & Ernährungswissen mit Annette Blikslager,  
Ernährungstherapeutin

Glücksküche in Heeßel - Burgdorf, Heisterkampsweg 21

Donnerstag 14.1.2021, 18 - 22 Uhr

### Vorläufiger Menüplan

Rote Bete Tartar mit karamellisierten Maronen auf Feldsalatbett



Warmer Spitzkohlsalat mit Kirschtomaten, Kapern und gerösteten  
Haselnüssen



Basischer Kartoffelsalat mit Sojanaise und Räuchertofu



Basenüberschüssiger Frühstücksporridge

Für weitere Infos rufen Sie mich gerne an, schreiben Sie mir eine e-mail oder schauen auf meine Homepage  
Tel.: 05136-7693, [post@die-glueckskueche.de](mailto:post@die-glueckskueche.de), [www.die-glueckskueche.de](http://www.die-glueckskueche.de)

Bitte bringen Sie eine Schürze und verschließbare Behälter mit.

Verbindliche **Anmeldung** durch die Überweisung der Kursgebühr von **37€** an: Die Glücksküche,  
IBAN DE25 1001 0010 0321 4251 22 (Postbank) Verwendungszweck: Kochkurs Säure-Basen 14.1. 2021

Die Lebensmittelgebühren von ca. 10 Euro werden im Kurs umgelegt. Durch die Überweisung der Gebühr, wird die Anmeldung verbindlich. Sollte der Kurs voll sein, setzen wir Sie gern auf eine Warteliste bzw. erstatten den Betrag. Maximale Teilnehmerzahl 8.