



Gesundheit liegt in Deiner Hand

Entgiften und Entsäuern

Kochpraxis und Ernährungswissen

mit Annette Bliklager, Ernährungstherapeutin

Glücksküche in Heeßel- Burgdorf, Heisterkampsweg 21

Mittwoch 11.1.2023

Vorläufiger Menüplan

Feine Rote Bete- Kokossuppe



Warmer Spitzkohlsalat mit Kirschtomaten, Kapern & gerösteten Haselnüssen

marinierter gebackener Tofu



Kerniges warmes Haferporridge mit Nüssen, Obst und Gewürzen

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, 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 Entgiften 11.1.2023

Die Lebensmittelgebühren von ca. 13 Euro werden im Kurs umgelegt. Durch die Überweisung der Gebühr, wird die Anmeldung verbindlich. Ich bitte um Verständnis, dass ich die Zusagen nach Anmeldung sortiere. Sollte der Kurs voll sein, setze ich Sie gern auf eine Warteliste bzw. erstatte den Betrag. Maximale Teilnehmerzahl 8.