



Gesundheit liegt in Deiner Hand

Weihnachtsmenü

mit Intervallfasten Gewicht halten

Kochpraxis und Ernährungswissen

mit Annette Bliklager, Ernährungstherapeutin

Glücksküche in Heeßel- Burgdorf, Heisterkampsweg 21

Mittwoch 22. Nov. 2023

vorläufiger Menüplan

Feine Maronencreme Suppe mit rosa Pfefferbeeren



Kross gebratene Entenbrust auf Orangen -Teriyakisauce

Marinierte Sesam-Rosenkohlröschen aus dem Backofen

Kartoffelstampf mit karamellisierten Zwiebeln



Birnen-Mandel-Buchweizen-Crumble mit Zimtsahne



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 oder www.die-glueckskueche.de

Bitte bringen Sie eine Schürze und verschließbare Behälter mit.

Verbindliche **Anmeldung** durch die Überweisung der Kursgebühr von **40€** an: Die Glücksküche,
IBAN DE25 1001 0010 0321 4251 22 (Postbank) Verwendungszweck: Kochkurs: Weihnachtsmenü 2023
Die Lebensmittelgebühren von ca. 16 Euro werden im Kurs umgelegt. Maximale Teilnehmerzahl 8.