



*Gesundheit liegt in Deiner Handen*

## Die Vorteile von fermentierten Lebensmitteln

Kochpraxis und Ernährungswissen

mit Annette Blikslager, Ernährungstherapeutin

Glücksküche in Heeßel- Burgdorf, Heisterkampsweg 21

Mittwoch 17.1.2024

### Vorläufiger Menüplan

Wasserkefir, ein spritzige Limonade



Wir bereiten unser eigenes Kimchi zu



Zum Sattwerden kochen wir einen großen Topf meine Lieblings Minestrone  
von Mama Antonina

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 ein 1500 ml Glas mit Deckel mit !!!

Verbindliche **Anmeldung** durch die Überweisung der Kursgebühr von **40€** an: Die Glücksküche,

IBAN DE25 1001 0010 0321 4251 22 (Postbank) Verwendungszweck: Kochkurs Entgiften 17.1.2024

Die Lebensmittelgebühren von ca. 15 Euro werden im Kurs umgelegt. Durch die Überweisung der Gebühr, wird die Anmeldung verbindlich. Maximale Teilnehmerzahl 8.

