



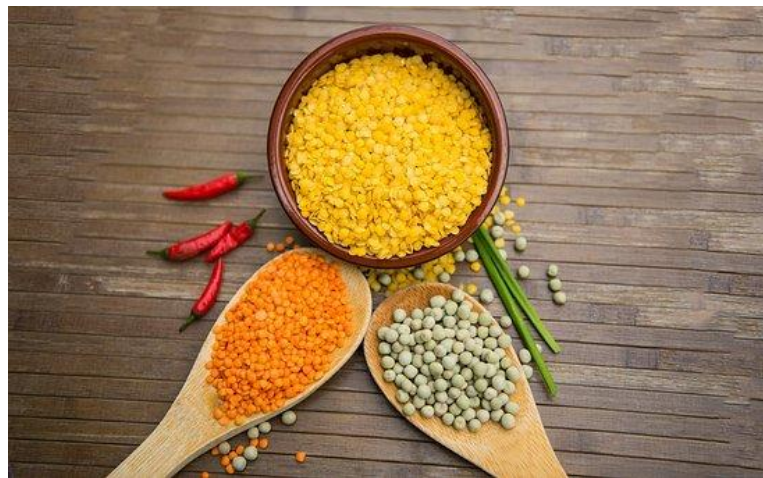
vegane Küche

Freitag, 21. Oktober 2022

Möchtest du deinen Speiseplan erweitern und zur Abwechslung ein veganes Menü auf den Tisch zaubern?

Oder interessiert dich die vegane Ernährungsweise? Im Theorieteil des Kochkurses erfährst du, worauf man achten muss, wenn man sich rein pflanzlich ernährt und welches die pflanzlichen Alternativen sind. Im praktischen Teil kochen wir gemeinsam ein mehrgängiges, veganes Menü: eiweissreich – vollwertig – leicht.

Lass dich beim gemeinsamen Essen von der geschmacklichen und farbigen Vielfalt eines rein pflanzlichen Menüs überraschen!



- Zeit:** 18.00 bis 21.30 Uhr
Ort: Schulküche Schulhaus 1957, Giswil
Kursleitung: Lucia Enz, Ernährungsberaterin SHS
Mitnehmen: Küchenschürze, Schreibzeug, Tupperware für mögliche Resten
Kosten: Fr. 90.- inkl. Unterlagen und gemeinsames Essen
Anmeldung: bis 14. Oktober 22 an Beata Fuchs 077 419 18 00
oder kurse@fg-giswil.ch