



Gesundes Ried

KOCH- WORKSHOP FÜR JUNGE ERWACHSENE



cook up kitchen

mit
**Viktoria
Stranzinger**



17. November 2022
(von 13:00 - 17:00 Uhr)

SCHNELL, GESUND UND KOSTENGÜNSTIG - KOCHKURS SPEZIELL FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

Du kennst die Herausforderung, neben Beruf oder langen Schultagen, die erste eigene Wohnung, Freunde, Hobbys und das Kochen unter einen Hut zu bringen. Dann soll es am besten auch noch schnell gehen, lecker sein und mit möglichst wenig Geschirr gelingen.

**Kosten inkl.
Lebensmittel**

€50,00

Anmeldeschluß: 11.11.2022

20. Februar 2023
(von 13:00 -17:00 Uhr)

ONE-POT GERICHTE, BOWLS UND SPEISEN, DIE DU GUT VORBEREITEN KANNST **KOCHKURS SPEZIELL FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE**

In diesem Kochkurs widmen wir uns Gerichten, die sich gut vorbereiten lassen und die du mit zur Arbeit nehmen kannst oder die in deinem Kühlschrank fertig vorbereitet auf dich warten. So bleibt dir nach einem stressigen Tag immer noch genügend Freizeit und du ernährst dich dazu noch gesund und ausgewogen.

**Kosten inkl.
Lebensmittel**

€50,00

Anmeldeschluß: 13.02.2023

mit Viktoria Stranzinger

in der „cook up kitchen“ (Seyring 3, 4971 Aurolzmünster)

Teilnehmeranzahl: max. 12 Personen

Infos und Anmeldung unter

Tel. 0 77 52 / 602 932 51 od. info@gesundesried.at



Gesundes Ried

www.gesundesried.at