Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den 3. Infoletter von „1fach-kochen.at". Dieser wird ca. 3 x pro Jahr ausgesandt und informiert Sie über aktuelle Themen rund um „1fach-kochen".

Neu: „1fach-kochen" jetzt auch auf Facebook!

Seit 12. Jänner 2014 ist „1fach-kochen" auch auf Facebook zu finden.
1fach über >Freunde suchen< „1fach-kochen" oder „Karin Gratzer" eingeben.
Karin wird Ihre Freundschaftsanfrage gerne bestätigen. Somit sind Sie immer über das aktuelle Geschehen bei **„1fach-kochen"** informiert.

Neu: „1fach-kochen" – „Onlineshop":

All jene, denen es nicht möglich ist einen „1fach-kochen" - Workshop zu besuchen, haben nun die Möglichkeit zumindest die jeweiligen zum Workshop zugehörigen Skripten mit zahlreichen Rezepten über das Internet zu bestellen.

Mitglieder der Fan-Gemeinde bekommen **15% Rabatt** auf die Skripten! Natürlich können die Skripten auch mit den **„1fach-kochen" - Gutscheinen** erworben werden.

Neuer Workshop: „Kreative Kinderküche"

Ein spezielles Kinderprogramm bei Veranstaltungen.
Hier bekommen Kinder die Möglichkeit aus OBST & GEMÜSE kleine Köstlichkeiten zu basteln.

Neuer Workshop: „Richtig essen macht Kinder schlau & fit"

Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können sich gesund zu entwickeln.
Vortrag und praktischer Teil rund um richtige Ernährung für Kinder.

Impressum:
Karin Gratzer, Alte Landstraße 20b, 5112 Lamprechtshausen
E-Mail: info@1fach-kochen.at Web: www.1fach-kochen.at

Aktuelle Termine 2014:

"Vegetarische Köstlichkeiten mit großer Wirkung"
1. Teil: Vortag am Do. den 10.4.2013
von 19:00 - 21:05 Uhr (2,5 UE)
>> Noch wenige Restplätze frei!!!
(S) VHS Lamprechtshausen

"Vegetarische Köstlichkeiten mit großer Wirkung"
2. Teil: Kochworkshop am Fr. den 11.4.2013
von 18:00 - 21:20 Uhr (4 UE)
>> Noch wenige Restplätze frei!!!
(S) VHS Lamprechtshausen

"Kreative Kinderküche"
Kinder-Workshop
am So., den 13.4.2014
von 11:00 - 14.00 Uhr
Stille-Nacht-Platz Arnsdorf
(S) Tourismusverband Lamprechtshausen

"Ein 4-gängiges Menü für besondere Anlässe"
Kochworkshop
am Fr., den 9.5.2014
von 18:00 - 21:20 Uhr (4 UE)
(S) VHS Lamprechtshausen

„Miteinander kochen macht Spaß"
Mutter-Kind-Workshop
am Sa., den 10.5.2014
von 10:30 - 13.30 Uhr
(S) KBW Stuhlfelden

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Kochworkshop
am Fr., den 23.5.2014
von 19:00 - 21:00 Uhr
NMS-Schulküche Brixlegg
(T) EKIZ Kramsach

"Ein 4-gängiges Menü für besondere Anlässe"
Kochworkshop am Fr. den 9.5.2013
von 18:00 - 21:20 Uhr (4 UE)
(S) VHS Lamprechtshausen

"Mutter-Kind-Kochen"
Eltern-Kind-Kochworkshop am Fr. den 23.5.2014
von 19:00 - 21:00 Uhr
HS-Schulküche Alpbach
(T) EKIZ Kramsach

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Kochworkshop für Senioren
am Fr., den 26.9.2014
von 17:30 - 20:00 Uhr
(S) KBW Kaprun

Wir wünschen auf diesem Wege noch eine schöne Sommerzeit!

Ihr „1fach-kochen"-Team
Karin & Christian

Impressum:
Karin Gratzer, Alte Landstraße 20b, 5112 Lamprechtshausen
E-Mail: info@1fach-kochen.at Web: www.1fach-kochen.at