Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den **5.** Infoletter von „1fach-kochen.at". Dieser wird ca. 3 x pro Jahr ausgesandt und informiert Sie über aktuelle Themen rund um „1fach-kochen".

News-Flash: NEU mit verlinkten Inhalten! 1fach auf das jeweilige Thema klicken und schon gibt es mehr Infos dazu!

++ Neue Bilder zu diversen Workshops auf www.1fach-kochen.at ++ Diverse Veröffenlichungen in den „Bezirks Blättern" ++ Skriptum zum neuen Workshop: „Richtig essen macht Kinder schlau & fit" ++ Neue Gratis-Rezepte des Monats ++ Neues Skriptum „Karin's Rezepte des Monats - Band 1" (Rezepte von 2012–2014) ++

Achtung!!! Sämtliche Rezepte des Monats stehen nur noch bis 31.12.2014 den Fan-Mitgliedern kostenlos zum Download zur Verfügung. Ab dann sind die ersten 24 Rezepte in einem Skriptum oder auf CD im Onlineshop erhältlich.

Mitglieder der **„Fan-Gemeinde"** bekommen **Rabatt** auf Skripten und CD's!

Natürlich können Skripten & CD's auch mit „1fach-kochen"-Gutscheinen gekauft werden.

Neue „Rezepte des Monats" stehen zum Download bereit:

Herbstliche Eintopf	Rote Linsensuppe auf asiatische Art	Schoko-Maroni-Soufflé

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

Aktuelle Termine von Jänner bis April 2015:

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Kochworkshop
am Sa., den 24.1.2015
von 10:00 - 13:30 Uhr
in Thalgau
(S) EKI Thalgau

"Richtig essen ...
... macht Kinder schlau & fit"
Teil 1: Vortrag
am Di., den 27.1.2015
von 19:00 - 21:00 Uhr
im EKIZ Lamprechtshausen
(S) Lamprechtshausen
mehr ...>>>

"Richtig essen ...
... macht Kinder schlau & fit"
Teil 2: Kochworkshop
am Di., den 3.2.2015
von 19:00 - 21:00 Uhr
im EKIZ Lamprechtshausen
(S) Lamprechtshausen
mehr ...>>>

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Kochworkshop
am Mi., den 11.2.2015
von 10:00 - 12:30 Uhr
im Dechantshof Taxenbach
(S) Frauentreff Taxenbach

"Kochen macht Spaß"
Kinder-Kochworkshop
am Sa., den 7.3.2015
von 10:00 - 13:20 Uhr (4 UE)
in der MHS Lamprechtshausen
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>>

"Miteinander kochen macht Spaß"
Eltern-Kind-Kochworkshop
am Sa., den 14.3.2015
von 10:30 - 14:00 Uhr
(S) EKI Fuschl am See
mehr ... >>>

"Die Kreative Nudelküche"
Kochworkshop
am Fr., den 20.3.2015
von 18:00 - 21:20 Uhr (4 UE)
in der MHS Lamprechtshausen
(S) VHS Lamprechtshausen
mehr ... >>>

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Kochworkshop
am Do., den 9.4.2015
von 17:30 - 21:30Uhr
im Gemeindeamt St. Koloman
(S) KBW St. Koloman

"Gesundes Essen leicht gemacht"
Kochworkshop für Senioren
am Mi., den 15.4.2015
von 17:30 - 20:00 Uhr
in der VS Kaprun
(S) KBW Kaprun
mehr ... >>>

Frohe Festtage und einen guten Start ins Jahr 2015
wünscht das „1fach-kochen"-Team
Karin & Christian

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