Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den **24.** Infoletter von **1fach-kochen.at**. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um **1fach-kochen**.

News-Flash:

++ Neu !!! Online-Seminare „Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" ++

Auf Grund der aktuellen COVID-19 Situation haben wir uns entschlossen auch per Videokonverenz unsere Seminare anzubieten!
Mit ONLINE-Seminaren erreichen wir auch Personen, die nicht in unserer Nähe wohnen. ☺

Seminar 2102 startet am Di., 13.4.2021 um 19.00 Uhr
Seminar 2103 startet am Mi., 14.4.2021 um 9.00 Uhr
Seminar 2104 startet am Mi., 14.4.2021 um 19.00 Uhr

Die Unterlagen zum Seminar werden zuvor übermittelt.

++ Neue „Rezepte des Monats" gratis zum Downloaden ++

Gleich auf www.1fach-kochen.at zur kostenlose Mitgliedschaft anmelden …
… und Karins köstliche Rezepte nachkochen!

Hier die neuen Rezepte der letzten Monate:

Kartoffelknödel mit Räucherlachs-Champignon-Fülle

Penne mit Blattspinat, Tomaten und Schafkäse

Zanderfilet mit Kartoffelkruste

Zimtrollen

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

Aktuelle Termine:

>>> Workshop-/Seminarangebote von April 2021 – Juni 2021 <<<

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"
Vortrag & Erw.-Koch-Workshop
am Do, den 8.4.2021
von 18:30 - 21.30 Uhr
EKIZ Kramsach
(T) EKIZ Kramsach

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 12.4.2021
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2102)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Di., den 13.4.2021
von 19:00 - 21:00 Uhr
ONLINE-Seminar !!!
Anmeldung ab sofort bis 31.3.2021 unter: +43 650 500 4645!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2103)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Mi., den 14.4.2021
von 9:00 - 11:00 Uhr
ONLINE-Seminar !!!
Anmeldung ab sofort bis 31.3.2021 unter: +43 650 500 4645!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2104)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Mi., den 14.4.2021
von 19:00 - 21:00 Uhr
ONLINE-Seminar !!!
Anmeldung ab sofort bis 31.3.2021 unter: +43 650 500 4645!

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 2 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 19.4.2021
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Heut is Knödeltag"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 23.4.2021
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 26.4.2021
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 3.5.2021
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Willkommen beim Strudelseminar"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 7.5.2021
von 18:00 - 21.45 Uhr
(S) Lamprechtshausen (MMS-Schulküche)

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 5 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 10.5.2021
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 6 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 17.5.2021
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"
Vortrag & praktischer Teil
am Mo., den 27.5.2021
von 19:00 - 22.00 Uhr
NMS Ebbs
(T) EKIZ EBBS

"Kochen mit dem WOK"
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 11.6.2021
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

Änderungen vorbehalten!!!

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