Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den **30.** Infoletter von **1fach-kochen.at**. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um **1fach-kochen**.

News-Flash

++ Bilder von diversen Kochworkshops und Seminaren ++

++ 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

Linsenaufstrich	Tagliatelle mit Tomaten-Oliven-Sugo	Gemüseschnitzel mit Panadenvariationen	Bärlauchnudeln mit Tomaten & Schafskäse

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 – Dezember 2023 <<<

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 13.4.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen Grundkurs" Teil 2 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 20.4.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen Grundkurs" Teil 3 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 27.4.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
(S) VHS Salzburg

"Kochen mit dem Wok"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr, den 5.5.2023
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen Grundkurs" Teil 4 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 11.5.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen Grundkurs" Teil 5 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 17.5.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen Grundkurs" Teil 6 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 25.5.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
(S) VHS Salzburg

"Italienische Küche"
Erw.-Koch-Workshop
am Do, den 15.6.2023
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kinder-Koch-Workshop"
"Ferienprogramm"
Kinder-Koch-Kurs
am Do., den 27.7.2023
von 9:30 - 13.30 Uhr
(S) MMS Lamprechtshausen

"Basenfasten-Seminar" (2305)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
jeweils am Mo., ab dem 25.9.2023
von 19:30 - 21:30 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort bis 20.9.23

"Basenfasten-Seminar" (2306)
Teil 1 von 4
jeweils am Di., ab dem 26.9.2023
von 19:30 - 21:30 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort

"Basenfasten-Seminar" (2307)
Teil 1 von 4
jeweils am Mi., ab dem 27.9.2023
von 9:30 - 11:30 Uhr
Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort

"Basenfasten-Seminar" (2308)
ONLINE-Seminar!!!
Teil 1 von 4
jeweils am Do., ab dem 28.9.2023
von 20:00 - 22:00 Uhr
Anmeldung ab sofort

"Kochen einfach - 1fach kochen Grundkurs" Teil 1 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 9.11.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen Grundkurs" Teil 2 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 16.11.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen Grundkurs" Teil 3 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 23.11.2023
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 Do., den 30.11.2023
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen Grundkurs" Teil 5 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Do., den 7.12.2023
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 Do., den 14.12.2023
von 18:00 - 21.20 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