

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Dieser Infoletter wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um „1fach-kochen.at“.

News-Flash

++ Bilder von diversen Kochworkshops ++



++ Seminarangebote: Basenfasten „Entsäuern, Entschlacken & Entgiften“ ++

Gleich anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Seminar 2504 ab Mo., 20.10.2025 um 19.30 Uhr (L'hausen)

Seminar 2505 ab Di., 21.10.2025 um 19.30 Uhr (L'hausen)

Seminar 2506 ab Mi., 22.10.2025 um 9.30 Uhr (L'hausen)



++ Neue „Rezepte des Monats“ gratis zum Downloaden! ++

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

Hier die Rezepte der letzten Monate



Spargelragout mit
geb. Kartoffelpalten

Topfenstrudel

Crostini mit
gebratenen Tomaten

Sizilianischer
Aufstrich

Aktuelle Termine

>> Workshop-/Seminarangebote von Aug. 2025 – Feb. 2026 <<

"Apfelgenuss im Herbst - einfach & köstlich"

Senioren-Koch-Workshop

am Mo., den 8.9.2025

von 14:00 - 16.00 Uhr

(S) Seniorenbegegnung
Lamprechtshausen

"Basenfasten- Seminar" (Nr.: 2504)

Begleitetes Ernährungsprogramm über 3 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungrern.

Teil 1 von 4

jeweils am Mo., ab dem 20.10.2025
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr

Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis
10.10.25

unter: +43 650 500 4645

"Basenfasten- Seminar" (Nr.: 2505)

Begleitetes Ernährungsprogramm über 3 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungrern.

Teil 1 von 4

jeweils am Di., ab dem 21.10.2025
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr

Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis
10.10.25

unter: +43 650 500 4645

"Basenfasten- Seminar" (Nr.: 2506)

Begleitetes Ernährungsprogramm über 3 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungrern.

Teil 1 von 4

jeweils am Mi., ab dem 22.10.2025
von 9:30 - 11:30 / 11:00 Uhr

Seniorenbegegnung in
5112 Lamprechtshausen

Anmeldung ab sofort bis
10.10.25

unter: +43 650 500 4645

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 5

Erw.- Koch-Workshop

am Di, den 18.11.2025

von 18:00 - 21.20 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305

(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 2 von 5

Erw.- Koch-Workshop

am Di, den 25.11.2025

von 18:00 - 21.20 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305

(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 5

Erw.- Koch-Workshop

am Di., den 2.12.2025

von 18:00 - 21.20 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305

(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 5

Erw.- Koch-Workshop

am Di., den 9.12.2025

von 18:00 - 21.20 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305

(S) VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 5 von 5

Erw.- Koch-Workshop

am Di., den 16.12.2025

von 18:00 - 21.20 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305

(S) VHS Salzburg

"Weihnachtskekse-Backkurs"

Erw.- Koch-Workshop

am Mi., den 3.12.2025

von 18:00 - 21.45 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305

(S) VHS Salzburg

"Kochen mit dem Wok"

Erw.- Koch-Workshop

am Di, den 20.1.2026

von 18:00 - 21.45 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305

(S) VHS Salzburg

"Die kreative Nudelküche"

Erw.- Koch-Workshop

am Di, den 3.2.2026

von 18:00 - 21.45 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305

(S) VHS Salzburg

Änderungen vorbehalten!!!