Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

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

Da im Oktober 2013 die Homepage
ihr 1-jähriges Bestehen feiert,
gibt es zu diesem Anlass ein Gewinnspiel.

Folgender Preis wird verlost >>

Das „1fach-kochen“ Gewinnspiel

Teilnahmeberechtigt sind: Alle „Fan-Mitglieder“ von „1fach-kochen“ aus Österreich oder Deutschland!
(Anmeldung unter: **http://www.1fach-kochen.at/1fach-kochen-fan-gemeinde/**)

Die Gewinnfrage lautet: „Wie viele unterschiedliche Workshops werden bereits bei „1fach-kochen“ angeboten?“ **8** Workshops, **11** Workshops, oder **15** Workshops?

Senden Sie ein E-Mail mit dem Betreff: **„Gewinnspiel“** und der richtigen Antwort an **info@1fach-kochen.at** !

Einsendeschluss ist: 30. November 2013

Die Verlosung findet Anfang Dezember 2013 statt.

Der **„Pure Essentials Collection Dampfgarer HD9140/91“** von Philips
wird im Dezember 2013 (noch vor dem 24.12.2013) zugestellt.

Teilnahmebedingung: Der/Die Gewinner/in ist mit der Veröffentlichung auf der Homepage einverstanden.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

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

Aktuelle Termine bis Ende 2013:

"Wir machen uns ein buntes Kinderpartybuffet"
Kinderworkshop am Di. den 27.8.2013 16:00 - 19:00 Uhr
Gemeindeamt St. Koloman (S)
(Ferienprogramm)

"Kochen macht Spaß mit Karin"
Kinderworkshop am Di. den 3.9.2013 10:00 - 13:30 Uhr
MHS-Schulküche Lamprechtshausen (S)
(Ferienprogramm)

"Ein 4-gängiges Menü für besondere Anlässe"
am Fr. den 18.10.2013 um 18:00 Uhr
VHS Lamprechtshausen (S)

"Gesundes Essen leicht gemacht"
am Do. den 24.10.2013 um 19:00 Uhr
VHS Lamprechtshausen (S)

"Kaltes Buffet mit köstlichen Jausen-Ideen"
am Fr. den 22.11.2013 um 18:00 Uhr
VHS Oberndorf (S)

Wissenswertes über das Kochen im Dampfgarer:

Mit einem Dampfgarer kochen ist 1fach gesund. Die Speisen liegen nicht im Wasser und können daher nicht auslaugen, somit bleiben mehr Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Dampfgaren macht es leicht, sich bewusst und gesund zu ernähren. Die Gerichte bleiben naturbelassen, sind trotzdem geschmacksintensiv und man benötigt weniger Salz und Fett.

Infoletter abbestellen?:

Wollen Sie künftig keinen Infoletter mehr erhalten, dann bitte einfach ein Mail mit dem Betreff „Bitte keinen Infoletter mehr zusenden“ an info@1fach-kochen.at senden.

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