

## **Koch- und Backevents mit Johanna im November/Dezember:**

### **Samstag, 10. November, 14 – 18 Uhr, KOCHKURS**

**„easy cooking – easy going durch den Winter mit wärmenden,  
vegan-vegetarischen Gerichten“**

Inhalt: wärmende Suppen & Eintöpfe

- Zubereitung und Kochen mit Hülsenfrüchte ( Kichererbsen, Bohnen, Linsen) und
- glutenfreies Getreide kochen (Hirse, Quinoa, Amaranth),
- Verarbeitung von heimischen saisonalem Wintergemüse, wie Kraut, Kürbis, Kohl, uvm.
- Verfeinern mit wärmenden Gewürzen in der kalten Jahreszeit

### **Samstag, 24. November, 14 – 18 Uhr, BACKKURS**

**„Backe, backe Kuchen“ .....**

Inhalt: Kuchen, Kekse, Lebkuchen glutenfrei und aus vollem Korn

- süßes Backen mit alternativen Süßungsmitteln (Trockenfrüchte, Kokosblütenzucker, Reissirup usw)
- vollwertiges Backen mit selbst gemahlenem Dinkel, Einkorn, Kamut
- glutenfreie, vegane Kekse einfach und rasch zubereitet

### **Samstag, 8. Dezember, 14 – 18 Uhr, BACKKURS**

**„Brot und Gebäck selber backen leicht gemacht!“**

Inhalt:

- selber backen mit frisch gemahlenem Mehl aus Dinkel, Einkorn, Kamut, Roggen, Buchweizen, Hirse, Amaranth
- Blitzbrot, Saatenweckerl, Mischbrot, Dinkelgebäck, Sauerteigbrot & glutenfreies Brot
- Zubereitung mit verschiedenen Triebmitteln, wie Hefe, Sauerteig, Weinsteinbackpulver, Natron

**Kosten pro Kochevent : € 78,-- (inklusive Rezepte, Getränke und biologischen Lebensmitteln)**

***vorweihnachtliches Zuckerl: alle 3 Kochevents statt € 234,-- um € 210,--(10% Rabatt)***

Mit der Einzahlung vor dem Koch/Backtermin bist du fixer Teilnehmer.

Ich bevorzuge eine kleine Gruppe bis 8 Teilnehmer/innen. Reihung erfolgt nach Einzahlung.

Anmeldung bei Johanna: [johanna@kochbares.at](mailto:johanna@kochbares.at) oder/und 0664 204 20 50

**Ort: Haus INTIPUNKU, 2604 Theresienfeld, Grazerstraße 22, blaues Haus , neben Berufsschule**

Ich freue mich sehr mit DIR gemeinsam zu Kochen und zu Backen, damit du kulinarisch gut versorgt durch den Winter gehen kannst!

Alles Liebe Johanna