

# KURZ LAHŮDKOVÉHO VAŘENÍ

*aneb zdravé jídlo, které bude milovat celá Vaše rodina*

**Kdy: sobota 9.června 2018**

**od 9 do 19 hod**

**Kde: Restaurace Klíček, Poděbrady**

**Během celodenního kurzu budeme společně připravovat zdravé alternativy k běžným českým jídlům.**

Budeme vařit bez použití mléka, mléčných výrobků, masa, vajec, s ohledem na hodnotné suroviny, jako jsou obilniny, luštěniny, obilninové náhrady masa a čerstvá zelenina.

**Během kurzu společně připravíme:**

**Snídaně:** luštěninová pomazánka s celozrnnou houskou nebo obilninovou kaší, musli s obilninovým mlékem

**Svačina:** celozrnná pizza

**Oběd:** indická polévka z červené čočky, guláš, rajská omáčka, masové koule, celozrnné těstoviny

**Dezert:** štrůdl, mrkvová bábovka

**Večeře:** špenátové lasagne, zeleninový salát, salátové dresinky

**Co s sebou:** psací potřeby, zástěru, krabičky na přebytky jídla a ochutnávky pro rodinu a přátele

*Během kurzu obdržíte: manuál se všemi recepty a postupy*

**Cena: 1.900,-**

**Přihlášky**

na e-mailu [info@restauraceklicek.cz](mailto:info@restauraceklicek.cz) nebo  
osobně v Restauraci Klíček  
[www.restauraceklicek.cz](http://www.restauraceklicek.cz)

