

KURZ LAHŮDKOVÉHO VAŘENÍ

aneb zdravé jídlo, které bude milovat celá Vaše rodina

Kdy: sobota 13.dubna 2019

od 9 do 17 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
www.restauraceklicek.cz

