

VYVÁŽENÁ STRAVA – CESTA KE ZDRAVÍ

Kurz zdravého vaření



KDY:
SOBOTA
5. ŘÍJNA 2019
OD 9 DO 17 HOD



KDE:
KLÍČEK,
PODĚBRADY

ZÁSADNÍ KURZ PRO POCHOPENÍ PRINCIPŮ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

KURZ JE ZAMĚŘEN NA PRAKTICKÉ ZVLÁDNUTÍ ZDRAVÉHO VAŘENÍ:

- JAK POZNAT A POUŽÍVAT ZDRAVÉ SUROVINY
- JAK SESTAVIT VYVÁŽENÉ JÍDLO
- JAK DOCHUCOVAT
- JAK VAŘIT EFEKTIVNĚ BEZ VELKÝCH ČASOVÝCH NÁROKŮ

SPOLEČNĚ PŘIPRAVÍME:

SNÍDANĚ – TŘI OBIILNINOVÉ KAŠE - OCHUCENÉ NA SLADKO A NA SLANO (GOMASHIO, RYCHLÉ ZELENINY, SLADKÁ POSYPÁTKA)
- RYCHLÁ SNÍDAŇOVÁ POLÉVKA

SLAČINY – SLADKÉ SLAČINOVÉ KRÉMY, JAHELNÉ PLACIČKY, LUŠTĚNINOVÉ POMAZÁNKY

HLAVNÍ JÍDLA – ZELENINOVO-LUŠTĚNINOVÁ POLÉVKA, CIZRNOVÉ KARBANÁTKY, ZELENINOVÁ OMÁČKA, POMALÝ HRNEC
S BLANŠÍROVANOU ZELENINOU, KVAŠENÁ ZELENINA - PICKLES

DEZERTY – ŠPALDOVÉ PALAČINKY S ČOKOLÁDOVÝM KRÉMEM, RÝŽOVO-JAHELNÝ KOLÁČ

KE KURZU DOSTANETE MANUÁL SE VŠEMI RECEPTY, VČETNĚ POSTUPŮ.
VÍCE ZDE: [HTTP://WWW.COSEJI.CZ/JEDNODENNI-KURZ-ZDRAVEHO-VAŘENÍ/](http://www.coseji.cz/jednodenni-kurz-zdraveho-vareni/)

CENA KURZU 2.100,-



PŘIHLÁŠKY NA E-MAILU INFO@RESTAURACEKLICEK.CZ
NEBO OSOBNĚ V RESTAURACI KLÍČEK
WWW.RESTAURACEKLICEK.CZ