

Herzliche Einladung!



zum:

Kochen mit Wildkräutern und Blüten

Wildkräuter sind auf Grund ihrer Fülle an Mineral- und Bitterstoffen nicht nur gesund, sie können unseren Speiseplan auch in raffinierter und schmackhafter Weise bereichern und noch dazu dem Auge, das bekanntlich mitisst, attraktive Anreize geben. Wie wäre es z.B. mit einem sonnengelben Löwenzahn – Brennesselrisotto, einem Veilchen – Mango Mousse oder einem Wildkräutersalat mit gerösteten Pilzen und Pinienkernen? Wir laden ein, in netter Runde und schöner Atmosphäre die bunte Vielfalt kennenzulernen.

Wann: Mi, 08.05.19 von 18:00 – ca. 21:30 Uhr

Wo: Quellhaus, Breder Str. 4a, 32108 Bad Salzuflen

Kosten: 30,- € inkl. Lebensmittel und Getränken

Teilnehmer: max. 6 Personen

mitzubringen: kleines Küchenmesser, Küchenbrett,
kleine Behälter für Kostproben
(sollte nach dem Essen noch etwas
übrig sein), Spaß daran, Neues
auszuprobieren

Veranstalter:  **Quellhaus** e.V.

Kursleitung: Sabine Plaschke, Dipl. Ökotrophologin
und Genussmensch

Anmeldung und Infos: Sabine Plaschke, Quellhaus
Tel.: 05222 17754

E-Mail: info@quellhaus.de

Kontaktformular: www.quellhaus.de

Anmeldeschluss: Samstag, 04.05.19

Bankverbindung: Sparkasse Lemgo, IBAN:

DE08 4825 0110 0007 1342 81