

Jasmine und Maya präsentieren

Gesundes Kochen Gesunde Ernährung

— KOCHKURS —

Wir zeigen dir, wie du es schaffst in weniger als 45 Minuten mit Freude eine leckere und gesunde Mahlzeit zuzubereiten. Frisch, saisonal, regional und vor allem ohne Konservierungsstoffe.

Gemeinsam erarbeiten wir uns die Theorie, kochen verschiedene Rezepte und geniessen das Abendessen.

12., 19., und 26. September

Jeweils ab 18.30 Uhr

Schulungsküche
im Schulhaus Ornavasso

3904 Naters

Fr. 400.– / Person

Platzzahl ist beschränkt

Bellwald Jasmine
079 600 76 98

Zumstein Maya
078 810 55 01

Jamakochen@oberwallis.ch

Anmeldung bis 18.08.2019