

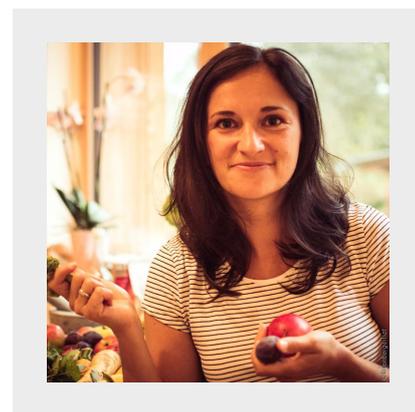


# "Fertiggerichte" selber machen TEM-Kochkurs

Freitag, 17. Feb 2023, 16:30 - 20:00 Uhr

Ob für den Arbeitsplatz, für die Kinder, wenn sie von der Schule nachhause kommen, für die Gefriertruhe, oder die Vorratsdose. Mach dir deine eigenen "Fertiggerichte"

Fertiggerichte sind praktisch nur leider sind sie meist nicht gesund, oft schmecken sie auch nicht gut, sind verhältnismäßig teuer und verursachen Unmengen an Müll. Darum ist es vernünftiger sie selbst herzustellen. Der einzige Nachteil - sie brauchen etwas mehr Zeit als die Konvenienzprodukte aus dem Supermarkt. Aber auch hier gibt es zeitsparende Möglichkeiten. Außerdem gehe ich auch noch darauf ein worauf man beim Vorkochen achten muss. Schließlich sollen die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben, die unerwünschten Bakterien hingegen draußen. Gewürzt wird das Ganze mit etwas TEM-Grundlagen ;-)



Elisabeth  
Kainz-Eisenberger

Im Preis inkludiert sind die hochwertigen, saisonalen und regionalen Lebensmittel und das handgebundene Rezeptheft.

Ich freu mich schon, meine ganz persönlichen Klassiker mit euch zu teilen.

**Anmeldung:** (bis 10.02.2023) **Preis:**

Elisabeth Kainz-Eisenberger  
elisabeth@eisenberger.at  
0664 / 73 03 2446  
www.eisenbergerhof.at

54,-  
50,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

