

## Bowls - Das ganze Mahl in einer Schale -NEU-

Bowls - Das ganze Mahl in einer Schale -NEU-

Bowls, egal ob süß oder herzhaft sind zurzeit der Renner. Ob Sterne Restaurant oder Schnellimbiss - sie sind in aller Munde. Falls Sie den Hype um die bunt gefüllten Schalen noch nicht ganz nachvollziehen können - kein Problem. Kommen Sie zu unserem Kochkurs und erleben Sie Ihr bowliges Wunder. Bowls sehen toll aus, sind gesund und lassen sich super vorbereiten. Ideal also auch für Berufstätige, die ihre Bowl gerne mit zur Arbeit nehmen möchten oder Menschen, die nicht viel Zeit zum Kochen haben, aber trotzdem gesund und lecker essen möchten. Gemeinsam bereiten Sie kunterbunte und leckere Bowls wie z.B. herzhaftes Bowls a la Buddha Bowl, Asia Bowl, Mediterrane Bowl oder süße Bowls wie Smoothie Bowl oder Banana Split Bowl zu. Die Dozentin legt Wert auf saisonale und regionale Produkte, die in den üblichen Supermärkten im Umkreis zu beschaffen sind - die Rezepte sind einfach und leicht zu Hause nachzukochen. Gerne stellt sie aber auch für Interessierte das eine oder andere neue Lebensmittel vor. Fragen vorab können gerne an [Mar\\_H@web.de](mailto:Mar_H@web.de) gerichtet werden. Bitte zum Kurs mitbringen: 3 verschließbare Schüsseln (mit Deckeln), 1 scharfes Messer, Schürze und Getränke zur eigenen Verpflegung. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

Dozent(en):	Haas, Mareike
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 07 - Küche
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 14.09.2019 - Sa. 14.09.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	32,23 € (24,30 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

### Einzeltermine

14.09.2019

10:00 - 14:45 Uhr

VHS: Raum 07 - Küche