

# Vegane Kochkurse

## in Kempten

mit Petra Niazi  
zert. Ernährungsberaterin

---



**23.09.23**

**Gemüse  
mal anders**

**07.10.23**

**Frühstücks-  
ideen**

**21.10.23**

**Powerfood  
Hülsenfrüchte**

**18.11.23**

**Winter-  
gemüse**

**02.12.23**

**Weihnachts-  
bäckerei**

**13.01.24**

**Köstliches aus  
1.001 Nacht**

Die Kurse eignen sich für alle, die sich pflanzlich ernähren (wollen) oder einfach nur mehr pflanzliche Mahlzeiten in ihre Ernährung integrieren möchten.

---

Infos und Anmeldung: Tel. 0176-20173870 / [servus@kraftvoll-vegan.de](mailto:servus@kraftvoll-vegan.de)  
Petra Niazi - Memminger Str. 5b - 87463 Dietmannsried

<b>Kursort:</b>	<b>Landwirtschaftsschule Kempten</b>
<b>Uhrzeit:</b>	<b>ab 10 Uhr, Frühstückskurs ab 9 Uhr</b>
<b>Dauer:</b>	<b>3 - 3,5 Stunden / Frühstückskurs 2,5 Std.</b>
<b>Kosten:</b>	<b>44 - 52 EUR (inkl. Lebensmitteln)</b>
<b>Mitzubringen:</b>	<b>Schürze, Behälter für Reste, Getränk</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>bis 2 Wochen vor Kursbeginn</b>



### **In meinen Kochkursen...**

- **kochen wir leckere, gesunde und alltagstaugliche Gerichte**
- **kochen wir vollwertig pflanzlich ohne Ersatzprodukte**
- **vermittle ich ernährungsphysiologisches Hintergrundwissen in lockerer Atmosphäre**