



MARKTGEMEINDE ZILLINGDORF
2492 Zillingsdorf, Rathausstraße 2



Kochkurse im Frühjahr 2017

Liebe Zillingsdorferinnen, liebe Zillingsdorfer!

Wir freuen uns, wieder Kochkurse mit **Diätologin und Kräuterpädagogin Eva Hagl-Lechner** zu folgenden Themen anbieten zu können:

Mittwoch, 29. März 2017, 18.00 Uhr – „**Kurz und gut – gesunde Hülsenfrüchte**“ – Hülsenfrüchte versorgen uns mit wertvollem pflanzlichen Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen und reichlich Ballaststoffen. Sie machen nicht dick, denn sie gehören zu den Lebensmitteln mit großer Nährstoff-, aber kleiner Energiedichte

Donnerstag, 4. Mai 2017, 18.00 Uhr – „**Leichte Wohlfühlküche**“ – frühlingshafte Schmankerl mit a bisserl Fleisch und mit Frühlingskräuter verfeinert

Mittwoch, 24. Mai 2017, 18.00 Uhr – aufgrund der starken Nachfrage im Herbst, jetzt noch einmal: „**Strudel von pikant bis süß**“ – ob gebacken oder gekocht, Strudel schmeckt immer

Dienstag, 30. Mai 2017, 18.00 Uhr – **Leichte Wohlfühlküche „Männer an den Herd“** - wir zaubern geschmackige Frühlingsgerichte mit Zillingsdorfer Bio-Rindfleisch

Mittwoch, 31. Mai 2017, 18.00 Uhr – „**Kurz und gut – wir kochen vegetarisch**“ – vom Salat bis zum Dessert, köstlich und gesund

Die Kochkurse finden in der **Volksschule Zillingsdorf** statt.

Kursbeitrag: Euro 5,-- pro Person und Kochkurs.

Anmeldungen ab sofort bei Anna Schnötzingner Tel.: 02622 / 73290 oder a.schnoetzingner@zillingsdorf.gv.at

Ich wünsche wieder viel Spaß beim Kochen!

Marianne Radosztics
Geschäftsführende Gemeinderätin