

# AYURVEDA- KOCHKURS

BY PETRA FAUDE

Wir tauchen ein in die Grundlagen der Ayurveda-Küche. Geniesse die angenehmen Düfte und lerne in einer ungezwungenen Atmosphäre Neues kennen oder vertiefe bereits vorhandenes Wissen. Zusammen erkunden wir die wichtigsten Gewürze im Ayurveda. Wir werden uns auch mit dem «Ayurvedischen Gold», dem Ghee befassen. Gemeinsam kochen wir z.B. Chapatis oder Naan, ein Dal, ein Chutney, Ghee uvm. Der Kochkurs ist vegetarisch. In gemütlicher Runde geniessen wir unsere zubereiteten Speisen.

**Frick**  
**Donnerstag**  
**Zeit**  
**Kosten**

**Alimondi Kochstudio**  
**7. November 2024**  
**17.30 - 22.00 Uhr**  
**Fr. 130.00 all inklusiv**  
(Gerne Barzahlung vor Ort)

Teilnehmerzahl max. 12 Personen

Anmeldung und Fragen:

[www.ayurhappy.ch](http://www.ayurhappy.ch) / 079 770 09 86

