

KOCHWORKSHOP VOM 8.8.2021



Kochen mal anders

gluten-, milchprodukte- & zuckerfrei!



ZEIT

10 - 12 Uhr Kochen & Backen
12 - 14 Uhr Mittagessen & Küche
16 - !8 Uhr Kochen & Backen
18 - 20 Uhr Essen & Küche

ORT

Im Püntenstrain 49
8478 Thalheim an der Thur

KOSTEN

sfr 100 pro Person

inkl. PDF vom Kochbuch
als Buch für sfr 16 statt sfr 29



Sarah Schürch *Leben in voller Fülle*
Kochen mit Sarah

TEIL 1 10 - 14UHR

Kochen mal anders



gluten-, milchprodukte- & zuckerfrei!



VORSPEISE

Rot-grüner Salat
Simples Sesam-Knäckebrot

HAUPTGERICHT

Grüne Powersuppe mit Erbsen &
Spinat
Eier-Samen-Muffins

DESSERT

Apfel-Walnut-Taler
Karo-Creme

Teemischung & Infused Water



Sarah Schürch *Leben in voller Fülle*
Kochen mit Sarah

TEIL 2 16 - 20 UHR

Kochen mal anders



gluten-, milchprodukte- & zuckerfrei!



VORSPEISE

Salatsauce mit Kernen
Gemischter grüner Salat

HAUPTGERICHT

Zucchini-Nudeln mit Pesto &
Hühnchenstreifen
Gebratene Auberginenscheiben

DESSERT

Erdnuss-Karob-Herzen
Beerenkuchen

ZUM MITNEHMEN

Brot & Chia-Konfi

