

Rodinný penzion Chata Agátha, Lučany nad Nisou, Jizerské hory

25.4.2014 – 27.4.2014

Zdravé vaření

jáhly, pohanka, ovesné vločky a bylinky v naší kuchyni

„jsme to co jíme“ ☺ proto začněme jíst zdravě ☺

Ukážeme si základní přípravu a recepty od polévek, přes kaše, pečivo či hlavní jídlo. Ukážeme si základy nakličování semen, výrobu domácího jogurtu, kefíru z mléčné houby, uvaříme si domácí džus, ukážeme si pomalé vaření v pomalém hrnci a taky si uvaříme kopřivovou polévku.

Máte doma člena rodiny, který tvrdí, že by to nikdy nejedl? Pokud víme jak na to, tak to bude jíst a ještě mu to bude chutnat ☺

Vrátíme staročeské kuchyni její zdravé potraviny.

Budeme si u pečení povídat, zpívat, popíjet bylinkové čaje.

Vyměníme si recepty, zkušenosti, nápady :-)

Cena činí 2.000kč a zahrnuje ubytování, plnou penzi (kterou si sami uvaříme) a suroviny na pečení a vaření.

Čeká Vás lehká zdravá domácí strava.

Přihlášky a termín splatnosti pobytu 30.3.2014.

Informace a přihlášky na www.chata-agatha.eu

info@chata-agatha.eu