



## SEMINARTERMIN

19. April 2024, 18:00 – 21:00

## SEMINARORT

Schulküche Mittelschule  
Schulstraße 13  
4152 Sarleinsbach

## ANMELDUNG

bis spätestens 12.04.2024  
bei Helene Öller-Eibl  
0676 / 814 28 21 35  
[Helene.Eibl@gmx.net](mailto:Helene.Eibl@gmx.net)

LFI-Kursnummer: 3308/358  
Geschäftsbedingungen: [ooe.lfi.at/agb](http://ooe.lfi.at/agb)

## KURSBEITRAG

€ 35,- (exkl. Lebensmittelkosten)

## TRAINERIN

Romana Schauer, Seminarbäuerin

## IN KOOPERATION MIT



# SMART GEKOCHT

**Frisch, frisch & unkompliziert  
auf den Teller gebracht**

**Freitag, 19. April 2024, 18:00 – 21:00  
Schulküche, Mittelschule Sarleinsbach**

Kennen Sie das?

Der Hunger ist groß, der Magen knurrt, die Zeit knapp und die Kochideen fehlen auch. Gemeinsam mit einer erfahrenen Seminarbäuerin werden in diesem Kochkurs trendige, flotte, berufs- und familientaugliche Wohlfühlgerichte gezaubert.

Unser Erfolgsrezept: frische Lebensmittel aus der Region, kreative, alltagstaugliche Rezepte und jede Menge Spaß am Selberkochen.

Ein Kurs voller smarter Genüsse für Anfänger genauso wie für leidenschaftliche Hobbyköche und jene, die gerne ernährungsbewusst genießen.

**Unser Motto:  
„Küchenlust statt Küchenfrust!“**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union