



Ayurveda-Kochkurs bei Dunia und Viraj

Viraj Wijesuriya, ausgebildeter Ayurveda-Koch, Sri Lanka, (Sri Veda Restaurant)
Dunia Eglin, Dosha-Ernährungsberaterin, Basel (Sri Veda Imbiss/Ayurveda_ Fachhandel)

Sie lernen die 3 Grundvarianten der ayurvedischen Küche kennen: - die fettfreie Zubereitung - die süss-saure mit Tamarinde - und das Kochen/Braten mit Ghee.

Sie lernen nach Ihrem Gefühl, Ihrer Intuition und nach Ihrem „Dosha“ zu kochen und sich so gesund und zufrieden zu erhalten. Denn ayurvedisch essen macht glücklich....! Wir zeigen vor allem Rezepte, die einfach und mit wenig Aufwand zubereitet werden, aber wunderbar munden und perfekt sind um Gäste einzuladen.

Letztes Datum vor dem Winter 23/24!

Sonntag, den 26. März 2023

von 10 - 16 Uhr Im Sri Veda Restaurant, St. Johannis-Vorstadt 70, 4056 Basel

Preis: 240 Franken inkl. Unterlagen und Rezepte. Sie erhalten ein Starterkit mit allen ayurvedischen Gewürzen, damit Sie zu Hause gleich loslegen können.

Bitte ein Messer und eine Schürze mitbringen.

Bitte bald anmelden, da Platzzahl beschränkt: Tel. +41 61 322 11 12 | info@sriveda.ch

