



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)

DER KURS IST ERLEBNISORIENTIERT! SIE KOCHEN NÄMLICH SELBST!

Inhalt:

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.

Nächste Daten:

Sonntag den 14. Januar 2024

Sonntag den 10. März 2024

Sonntag den 24. März 2024

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

Preis: 240 Franken inkl. Frühstück und spätes Mittagessen, umfangreichen Unterlagen, und
Rezepten .

Sie erhalten auch ein Starterkit mit ayurvedischen Gewürzen, Kokosmilch und unserem
Curry, 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

