



Ayurveda-Kochkurs bei Dunia und Viraj

Viraj Wijesuriya, ausgebildeter Ayurveda-Koch, Sri Lanka, (Sri Veda Restaurant) Dunia Eglin, Dasha-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.

Sonntag den 29. März 2026

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 eine Schürze mitbringen

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

