



Ideen für die schnelle Küche

# Onepots

Manchmal muss es einfach (und) schnell gehen. Was gibt es da besseres als einen klassischen Eintopf: Ein Topf, frische Zutaten und köstliche Gewürze. Alena Marty zeigt, wie man mit geringem Aufwand abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereitet. Ausserdem verrät sie uns Tipps und Tricks für die schnelle Küche. Anschliessend geniessen wir die zubereiteten Gerichte und lassen den Abend gemütlich ausklingen.

**Kochkurs mit Alena Marty**  
**Mittwoch, 23. Oktober 2024, 18 Uhr**  
**Schulküche Langmatt, Brugg-Lauffohr**

Kosten inkl. Lebensmittel und Kursmaterial:  
55 CHF für Mitglieder, 65 CHF für Nichtmitglieder  
**Anmeldung und Auskunft (Platzzahl beschränkt) bis Freitag, 18. Oktober:**  
Helda Amstad, Tel. 079 511 78 47 oder amstadhelda@gmail.com

*Kochen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.*