Anrede

Vorname Nachname

Strasse

PLZ/Ort

Datum

**Sie lassen Dampf ab – Ihr Steamer-Kochkurs**

Sehr geehrte

Sie möchten sich und Ihre Lieben schnell, gesund und gut ernähren? Der Einsatz eines Steamers macht dies möglich. Die Nahrungsmittel werden schonend gegart, laugen nicht aus und Sie selbst sparen Zeit und Energie.

Anhand verschiedener Gerichte erlernen Sie, das Dampfgargerät sinnvoll einzusetzen. Sie erhalten verschiedene Rezept-Ideen und wissen welche Einstellungen für die verschiedenen Nahrungsmittel nötig sind.

**Kurs** Kochen mit dem Steamer

**Datum/Zeit** Donnerstag, 4. Juli 2013, 18:30–22:00 Uhr

**Ort** Cooking Island, Bahnhofstrasse 15, 9470 Buchs

**Teilnehmer** max. 6 Personen  
für jeden Teilnehmer steht ein Dampfgarer V-Zug Combi-Steam XSL bereit

**Kosten** CHF 65.00 pro Person, inkl. Essen und Getränke

**Leitung** Manuela Vetsch, Gourmet-Köchin

**Anmeldung** bis spätestens 21. Juni 2013  
telefonisch 081 759 08 80 oder per E-Mail [kochen@3d.com](mailto:kochen@3d.com)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Freundliche Grüsse

**3D Küchen**