

Healthy  
& tasty



# KOOKLESSEN

## Gezonde en lekkere wereldkeuken

Na een lange pauze stel ik met plezier mijn nieuwe kooklessenreeks aan jullie voor.

**Nu het tijdelijk moeilijk is om te reizen en de wereld te ontdekken, breng ik met deze kooklessen de wereldkeuken met al zijn smaken en geuren tot bij ons.**

Hiervoor heb ik speciaal 4 internationale koks uitgenodigd, die jullie kunnen laten kennis maken met uiteenlopende gerechten en kooktechnieken.

De eerste kookles zal plaatsvinden op **14 oktober** en zal Badya Saadi jullie inwijden in de geheimen van de Algerijnse-Egyptische keuken.

De kookles op **21 oktober** staat in het teken van de Mexicaanse keuken, in geuren en kleuren uitgelegd door Zuri.

Op **4 november** kunnen jullie proeven van de Thaïse keuken. Mijn gastkok Pla zal voor jullie verrassende gerechtjes bereiden.

Op **25 november** zal "De Gezondkok" Ludo Slaets gerechtjes bereiden met gefermenteerde producten en de bereidingswijze van komboucha uitleggen. Na deze kookles krijgen jullie ook een volledig doe-het-zelf-pakket om thuis komboucha te maken.

Tot slot sluit ik deze kooklessenreeks af op **16 december** met healthy en tasty eindejaarsgerechtjes.



### WAAR?

Gebouwen DOMO Elektro  
Dompel 9, Industrie  
2200 Herentals

### WANNEER?

Woensdag 14 oktober 2020  
Algerijns-Egyptisch

Woensdag 21 oktober 2020  
Mexicaans

Woensdag 4 november 2020  
Thais

Woensdag 25 november 2020  
Fermenteren

Woensdag 16 december 2020  
eindejaar

om 18.30u

### INSCHRIJVEN?

Prijs: 60 € pp/ les

Inschrijven vóór 1/10/2020 door een mail te sturen naar [liesbeth.leysen@hotmail.com](mailto:liesbeth.leysen@hotmail.com), daarna krijg je het vervolg van de inschrijvingsprocedure

Mocht je na inschrijving toch niet aanwezig kunnen zijn, zou ik je willen vragen om iemand te zoeken die in jou plaats kan deelnemen. Dank je wel.

Contact en info: Liesbeth Leysen  
0485/745.045  
[liesbeth.leysen@hotmail.com](mailto:liesbeth.leysen@hotmail.com)



LLeysenconsulente

[www.liesbethleysen.be](http://www.liesbethleysen.be)