

## Hvad løfter måltidet?

- boost jeres kreativitet i køkkenet

### I får

- Et eksklusivt madlavningskursus med en ekspert ved hånden
- Masser af brugbar madviden, tips og tricks til alle processer i det grønsagskærlige måltid
- Boost af jeres kreativitet, så I selv kan skabe nemme og velsmagende måltider, af det I har ved hånden
- Et fantastisk måltid og en suveræn hyggelig dag.

### Hvem

Alle kan deltage, uanset viden og erfaring med madlavning. Fra madprofessionelle, over garvede amatører til nybegyndere i køkkenet. Også dem som synes, at de selv er håbløse. Alle bliver vækket eller løftet.

### Hvordan

Jeg medbringer grøntsager, bælgrugter og krydderurter fra lokale producenter samt diverse smagsgivere og kolonialvarer. Jeg bruger meget gerne det I har i forvejen. I får et oplæg, om alt det som løfter grønsagsmåltidet. Ud fra disse værktøjer og råvarerne, kreerer I en perlerække af retter, med mig som inspirator og tovholder. Vi spiser sammen og evaluerer læringen undervejs.

### Program (forslag)

Kl. 08 eller 13 Jeg ankommer, én person modtager mig og hjælper  
Kl. 09 eller 14 Start på workshop inkl. grønsagssnacks  
Kl. 10 eller 15 Vi kreerer i køkkenet  
Kl. 13 eller 18 Spisning og samtale om læringen  
Kl. 15 eller 20 Slut

### Hvor

Hos jer eller et smukt sted, jeg lejer.

Med grønsagskærlig hilsen

Tina Scheftelowitz

Salathovederne

Skriv til <mailto:tina@salathovederne.dk>

Ring til 40841616

