



## **Varmt välkommen till en inspirerande vegetarisk/vegansk matlagningsworkshop!**

Workshopen är för dig som vill lära dig mer om vegetarisk matlagning, men även för dig som redan är vegetarian/vegan. Dagen går i kostens och hälsans tecken.

***Välkommen till en inspirerande workshop!***

Gluten och mjölkprodukter ställer till det för oss människor i våra magar och tarmar. Du får praktiska råd på nyttigheter som du kan använda dig av istället.

***Vi lagar maten tillsammans för att sedan avnjuta den!***

Vi börjar dagen med två olika soppor, en klar och en passerad. När sopporna avnjutits så lagar vi: rotfruktskaka, bönbiffar, senapsqorn med grönsaksfärs och tomatsallad och rödbetshumus

Vi avslutar dagen med vegansk morotskaka och Raw-Food bollar med mandelgrädde.

**När:** lördag 26 september

**Tid:** 11.00-16.00

**Plats:** CREATE - Skapande centrum, Plantagegatan 11, Göteborg

**Pris:** 750 kr inkl råvaror

Linda Mathiasson heter kursledaren och hon har själv varit vegetarian över 20 år och till största del lagat sin egen mat sen dess att hon blev vegetarian. Linda har även gått en högskolekurs i vegetarisk måltidskunskap.

Anmälan till: [linda@lindam.se](mailto:linda@lindam.se) Tel: 0704-712780. Platsen är din när du betalt 200 kronor i anmälningsavgift på konto: Nordea: 731224-4903. Resten betalas kontant på plats. Anmälan är bindande. Begränsat antal så först till kvar.

***Alla är varmt välkomna!***