

**[F]Rohkost-Schule, Modul 1:**

**Trockenfrüchte, Cookies und Brote selbstgemacht!**

Lernen Sie in Vitalissimos [F]Rohkostschule das Trocknen von Lebensmitteln im Trockengerät (Dehydrator)  
Welche Vorteile bietet das Trocknen?  
Wie trockne ich richtig?

**Anmeldung:**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum angekreuzten [F]Rohkost-Modul 1: „Cräcker, Brot und Leckereien“ an.

**21. Januar 2012**



Rechnungsempfänger:

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Weitere Personen

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung/Rechnung.

**Veranstalter / Veranstaltungsort:**

Norbert Wilms, Vitalissimo  
Hamerweg 251  
41068 Mönchengladbach  
Telefon +49 2161 531085  
Telefax +49 2161 531064  
now@vitalissimo.eu  
www.vitalissimo.eu  
DE-ÖKO-006



**Ablauf:**

- 15:00 Uhr Seminarbeginn, Begrüßung, Erwartung, Literatur
- 15:30 Uhr Cräcker aus Leinsaat, mal herzhaft, mal süß
- 16:15 Uhr Pause
- 16:30 Uhr Getreidebrote aus Dinkel-/Buchweizen
- 17:15 Uhr Pause
- 17:30 Uhr Cookies, Mandel-Kekse, Hafer-Schoko-Riegel
- 18:15 Uhr Feedbackrunde, Diskussion
- 18:30 Uhr Seminarende

**Kosten:**

- 65,00 Euro pro Teilnehmer inkl. Zutaten und Mehrwertsteuer
- Teilnehmer max. 6 bis 8
- Nichtraucher-Räumlichkeiten