

262-4904 Winterküche nach Ayurveda - vegetarisch, regional & stärkend

Beginn	Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	61,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 23,00.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Barbara Schleich
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Wenn es draußen kühler wird, tut warmes, aromatisches Essen besonders gut. In diesem Kurs lernen wir die ayurvedische Küche von ihrer alltagstauglichen Seite kennen: vegetarisch, genussvoll und mit regionalen Bio-Zutaten. Gemeinsam kochen wir ein Menü mit Mung Dal, Gewürzreis, Gemüsegerichten, Chutney und Dessert. Außerdem stellen wir Ghee selbst her und bekommen eine kleine Einführung in die ayurvedische Gewürzkunde. Dazu gibt es praktische Impulse für wohltuende Routinen in der kalten Jahreszeit.

Bitte mitbringen:

Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, verschließbares Gefäß, scharfes Messer, Getränk, evtl. Schreibzeug.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2026	10:00 - 14:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule

[zur Kursdetail-Seite](#)