

KOOKDEMO

LEKKERE BROOD- EN LUNCHGERECHTEN



's Middags gezond en lekker eten is niet altijd vanzelfsprekend. Een boterhammetje met kaas, hesp of confituur is vlug gemaakt maar gaat ook vlug vervelen.

Mits een goede planning kan het ook anders: je kunt kiezen voor een andere broodvariatie vb. volkoren, pitabrood, ciabatta ... belegd met lekkere gezonde zelfgemaakte groentespreads of wraps, een slaatje aangepast aan het seizoen ... en dit mooi en praktisch verpakt voor op school of op het werk.

Wil je hierover meer weten kom dan naar onze kookdemo op **donderdag 7 september 2017** om **19u**.

Waar : **OC**, Ratmolenstraat 13, 9420 Aaigem

Prijs : leden : € 4 / niet-leden : € 6

Om praktische redenen graag **inschrijven** vóór 5 september via isabelle@aaigem.be, en betalen op rek. BE96 0639 3382 5705 Gezinsbond Aaigem

