

# Verkostung und Buchpräsentation

## Bettina Waldeck und Ricarda Helfricht **WIESENGOURMET** Leichte Gerichte für große Abenteurer

Mithilfe dieses Kochbuches kannst Du Dir Gerichte aus getrockneten BIO-Lebensmitteln und aromatischen Gewürzen zaubern und so die Verpflegung für Dein Abenteuer planen. 100 Rezepte von Frühstück über Hauptspeisen bis hin zum Dessert – aber auch für Snacks, Sportshakes und Riegel, sowie ein ausführlicher Sporternährungsteil erwarten Dich!

Komm vorbei auf eine kleine **WIESENGOURMET** Kostprobe und lerne uns kennen. Wir freuen uns auf Dich!



Fr., 8. November 2019, 14.00 Uhr  
TYROLIA BUCH · PAPIER TELFS  
Weißbachgasse 9

100  
JAHRE  
SEITE  
AN  
SEITE

 **TYROLIA**

[www.tyrolia.at/100](http://www.tyrolia.at/100)