

**KOS Buskerud inviterer til**

# **MATKURS i LAVKARBO**

**Ønsker du å legge om til sunn, blodsukkerstabil mat?**

Lurer du nå på hvordan du kan lage spennende mat i en fei? Fristende frokost og lunsj, deilig middag og søte overraskelser? Vi lager ti retter sammen.

**Og vil du vite mer om hvilke råvarer som hører til?**

Sted: skolekjøkkenet ved Åssiden videregående skole i Drammen

Tid: Tirsdag 18/5 og 25/5 kl 18.00

Kurset varer til ca kl 20.30 hver kurskveld. Kursholder: Bjørn Bergan og Trine Sveia

Pris pr kurs kr 750,- for medlemmer/ 850,- for ikke medlemmer

Kursavgiften inkluderer kursmateriale og matvarer

Påmelding innen 12. mai til tlf: 911 84 181 ved sms, eller på e-post til

[trine1sveia@hotmail.com](mailto:trine1sveia@hotmail.com).

