

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

Kraftpakete für den Alltag

Getreide und Hülsenfrüchte sind wichtige Begleiter in unserer Ernährung. Mit dem wertvollen Ballaststoffanteil unterstützen sie sämtliche Darmfunktionen und stärken das Immunsystem. So sind wir vor der nächsten Erkältung bestens geschützt. Zudem bieten sie eine geballte Portion an lebensnotwendigem Protein, welches für unseren Baustoffwechsel unentbehrlich ist.

In diesem Kurs lernst du, wie die verschiedensten Arten von Getreide & Hülsenfrüchte in deinen Alltag integrierst und deiner Gesundheit etwas Gutes tun kannst.

Gemeinsam setzen wir das gelernte Wissen um und zaubern köstliche Gerichte wie Linsensuppe, Kichererbsencurry, Couscoussalat, Hirsemüsli uvm..

WANN: 19.01. 2019, 14:00 -17:00 Uhr im Pfarrhofkeller

KOSTEN: € 28,- (inkl. Wareneinsatz & Skripten) für Kneippmitglieder
€ 33,- für Nicht-Mitglieder

Ich freue mich über deine Anmeldung,

Rebecca Vögel

Mobil: 0664 787 551-0

Email: rebecca.voegel@gmx.at

