



In Hülle und Fülle – Hülsenfrüchteküche

Samstag, 29. Feb 2020, 14:00 - 18:00 Uhr

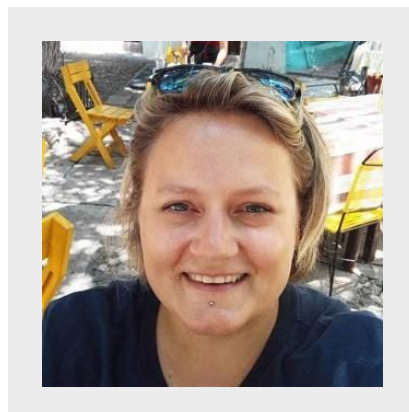
Hülsenfrüchte ernähren weltweit Millionen von Menschen. Sie sind gesunde Eiweißpakete, die in allen Kulturen seit Urzeiten geschätzt werden, weil sie neben den wertvollen pflanzlichen Proteinen, reichlich gut sättigende Kohlenhydrate und bis zu 20 Prozent Ballaststoffe enthalten. Besonders in der veganen und vegetarischen Ernährung sind sie ein Muss.

Wir kochen und genießen innovative vegetarische Gerichte, in denen Hülsenfrüchte die Hauptrolle spielen. Sei gespannt die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen kennen zu lernen.

Ein sorgfältiger, achtsamer Umgang mit Nahrungsmitteln ist mir wichtig. Ich freue mich darauf, mit bzw. für euch zu kochen und diesen neuen, genussvollen Weg mit euch zu gehen.

Ausbildung:

- o diplomierte Pädagogin für Ernährungswissenschaften und Haushaltsökonomie
- o universitäre Zusatzausbildung im psychosozialen Bereich
- o Köchin



Margarita Klein

Anmeldung:

Margarita Klein
margarita.klein.1977@gmail.com
0650 / 323 81 76
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 65,- + € 10,- Material



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

