



© Elisabeth Kainz-Eisenberger

Suppenzeit TEM-Kochworkshop

Mittwoch, 11. Nov 2020, 17:00 - 20:00 Uhr

Suppen und Eintöpfe passen perfekt in die kalte Jahreszeit und als schonende Abendmahlzeit, aber hast du sie auch schon zum Frühstück probiert?

Sie sind so herrlich vielfältig und sind viel mehr als nur wohlschmeckende Wärmespender. Gerade für Kinder u. ältere Menschen sind sie aufgrund ihrer leicht verfügbaren Nährstoffe und des hohen Flüssigkeitsanteiles wahre Wundermittel. Das sie meist kalorienarme Magenfüller sind, macht sie auch nicht gerade unattraktiv.

Außerdem sind sie schnell zubereitet, man kann sie leicht wärmen oder in die Arbeit mitnehmen. Und wenn der Kühlschrank auch schon fast leer ist – für eine Suppe reicht es meistens noch.

Wir werden verschiedene Suppen und Eintöpfe kreieren und verspeisen, aber ich zeige euch auch wie man ganz einfach eine Suppenbasis selber herstellt. Denn eines braucht eine Suppe mit Sicherheit nicht – einen Würfel!!!

Kochkurse sind zurzeit nicht ganz einfach, aber wo ein Wille, da ein Weg. Ich werde sehr viel vorbereiten, sodass wir den Abstand in unserer großen Küche gut halten können und wo es nicht möglich ist, bitte

Mund- Nasenschutz verwenden!

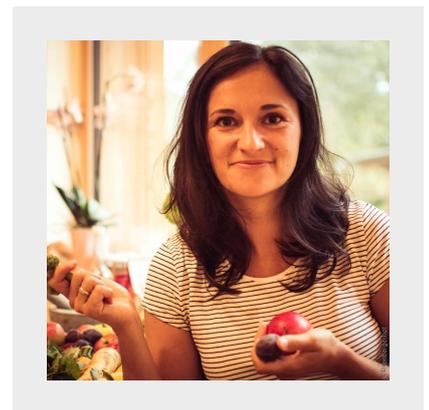
Die hochwertigen Lebensmittel und das handgebundene Handout, sind im Preis inkludiert.

Ich freue mich auf euer Kommen!

Anmeldung: (bis 02.11.2020) **Preis:**

Elisabeth Kainz-Eisenberger
elisabeth@eisenberger.at
0664 / 73 03 2446
www.eisenbergerhof.at

45,-
40,- für LeNa Mitglieder



Elisabeth
Kainz-Eisenberger



Zentrum für ganzheitliche Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

