



© Kainz-Eisenberger

# Hülsenfrüchte TEM-Kochkurs

Samstag, 23. Sep 2023, 08:30 - 12:00 Uhr

Hülsenfrüchte zählen zu den "Stiefkindern" unter dem Gemüse. Dabei sind sie für eine ausgewogene Ernährung unverzichtbar! Es erwartet dich viel wissenswertes zu diesem tollen Lebensmittel.

Die Vorteile von Hülsenfrüchten sind so zahlreich, dass ich gar nicht weiß wo ich beginnen soll...

In der praktischen Handhabung bestechen sie durch ihre einfache und lange Lagerfähigkeit. Auch der relativ günstige Einkaufspreis spricht für sie.

Die Inhaltsstoffe sind vielseitig. Vom hohen Eiweißgehalt über die B-Vitamine bis hin zu Eisen, Magnesium und Kalzium, um nur einige zu nennen, ist so vieles drinnen was unser Körper so dringend braucht.

Sie halten den Blutzuckerspiegel konstant und senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.

Vor allem Menschen, die kein oder wenig Fleisch und tierische Produkte essen sollten sie tunlichst in ihre Mahlzeiten einbauen!

Es gibt sie in einer unglaublichen Vielfalt von den unzähligen Bohnensorten über Erbsen und Linsen, ja sogar die Erdnuss ist eine von ihnen. Die Auswahl und Abwechslung sind riesengroße.

Die Gerichte, die sich aus ihnen zubereiten lassen sind sowohl schmackhaft, nachhaltig sättigend, als auch vielfältig. Von sehr neutralem über herzhaften bis süßen Geschmack ist für jenen Gaumen etwas dabei.

Was allerdings äußerst wichtig ist: Die Früchte aus der Hülse wollen nicht in der Hülse gegessen werden und da komme ich zum Punkt...

**Anmeldung:**

**Preis:**

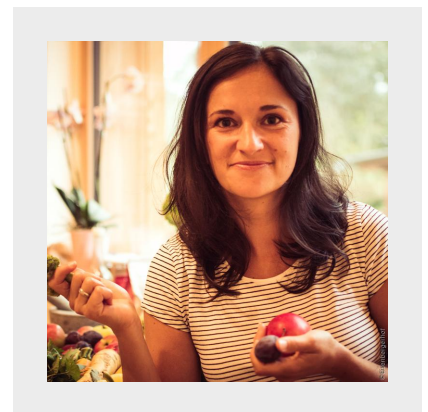
Ich freue mich auf einen wunderbaren Kochkurs!  
Elisabeth Kainz-Eisenberger € 54,-

Elisabeth.kainz@eisenberger.at

€ 50,- für LeNa Mitglieder

0664 / 73 03 2446

www.eisenbergerhof.at



Elisabeth  
Kainz-Eisenberger



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

