



"Gesunde Naschereien"

Mittwoch, 29. Nov 2023, 17:30 - 21:00 Uhr

Die Weihnachtszeit steckt voller süßer Versuchungen dabei müssen nicht alle ungesund sein. Sie dürfen ruhig gut schmecken und gleichzeitig auch wertvolle Inhaltsstoffe liefern.

Die kalte Jahreszeit ist traditionell eine Zeit der stark nährenden Speisen. Das hat auch damit zu tun, dass der Körper beim Wärmen viel Energie verbraucht und darum ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen müssen. Nun haben wir heute aber den Luxus, die Kälte des Winters nicht mehr so stark zu spüren, dafür aber kalorienreiche Nahrung jederzeit im Überfluss zur Verfügung. Unser Körper ist darauf programmiert die einfachste Art der Energiezufuhr zu wählen und das ist nun mal Zucker und Fett in seiner einfachsten Form. Und diese stecken in großen Mengen in unseren Weihnachtsbäckereien.

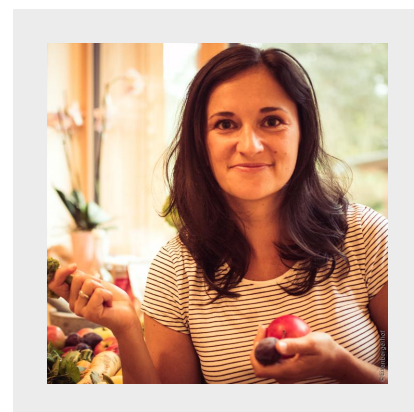
An diesem Abend werden wir die traditionellen Keksteller mit einigen gesünderen alternativen bereichern. Wobei ich immer darauf achte, dass gesünder nicht zwangsweise schlechter schmecken muss, bzw. nicht schlechter schmecken darf! Denn wir können nur verdauen was uns auch schmeckt. Zu den vielen süßen Naschereien werden wir auch noch pikante Knabbereien bereiten und vielleicht eignet sich das eine oder andere sogar für ein kleines Weihnachtsgeschenk oder Mitbringsel.

Ich freue mich auf einen stimmungsvollen, vorweihnachtlichen Abend mit wunderbaren Düften und Geschmäckern!

Anmeldung: (bis 24.11.2023) **Preis:**

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

54,00
50,00 für LeNa Mitglieder



Elisabeth
Kainz-Eisenberger

