



Veranstaltungstermin:

Di, 25.04.2023, 18:30 - 20:10 Uhr, 2 UE
(1 Unterrichtseinheit = 50 Min.)

Veranstaltungsort:

ZOOM 6020 ONLINE, bei Ihnen daheim vor dem Computer, Tablet oder Handy
Der Link zum Einstieg wird rechtzeitig per Mail zugesendet.

Zielgruppe:

alle Interessierten

Anmeldung:

Direkt unter tirol.lfi.at
bis spätestens Mo, 24.04. mittags



QR-Code einscannen
und anmelden

Teilnahmebeitrag:

€ 25,- Teilnahmebeitrag
inkl. wertvolle Tipps und Rezeptheft

Mitzubringen:

Das Rezeptheft mit der Zutatenliste wird dir rechtzeitig per Mail zugeschickt.

Teilnehmer*innenzahl:

Minimal: 20 | Maximal: 99

Trainer*innen:

Brunhilde Matt
(Dipl.-Ernährungstrainerin)

Veranstaltungsnummer:

7-1000456

Veranstalter:

LFI Tirol | Bezirk Imst
tirol.lfi.at | ZVR-Zahl: 590200170

LFI Tirol

Cookinar: Gesunde Gerichte vom Frühstück bis zum Abendessen

Wie sieht ein Tag mit gesunder Ernährung aus? – Das Frühstück, Mittagessen und Abendessen – vollwertig und gesund.

In diesem Online-Kochkurs erhältst du wertvolle Tipps und tolle Rezeptideen für die ganze Familie.

Wir bereiten **Apfel-Karottenmüsli, Radieschensuppe, Kartoffel-Gemüselaibchen, Hafer-Dinkel-Weckerl mit Walnussaufstrich und einen beerigen Eistraum** zu. - Es werden Vollwertmehle verwendet, die wertvolle Nährstoffe liefern.

Bei den **Hafer-Dinkel-Weckerln** kannst du gerne von zu Hause aus mitbacken. **Die Zutatenliste und die Materialliste schicken wir dir rechtzeitig per Mail zu.**

Inklusive wertvolle Tipps und Rezeptheft.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ing. Dipl.-Päd. Anni Kerber
LFI Bezirksverantwortliche

Brunhilde Matt
Dipl.-Ernährungstrainerin

Wir fertigen bei der Veranstaltung Fotos / Videoaufnahmen an. Die Fotos / Videoaufnahmen werden zur Darstellung unserer Aktivitäten auf der Website und auch in Sozialen-Medien-Kanälen und Internetportalen sowie in Printmedien veröffentlicht. Weitere Informationen finden Sie unter <https://tirol.lfi.at/datenschutz>.

Bitte die allgemeinen Geschäfts- und Stornobedingungen des LFI Tirol unter tirol.lfi.at beachten.