
Cookinar: Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Die Ernährung in der Schwangerschaft spielt für Mutter und Kind eine wesentliche Rolle. In diesem Online-Kochkurs bekommst du wertvolle Tipps, wie eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung mit regionalen und saisonalen Produkten aussieht. Die Trainerin zeigt dir, wie du Vollkornweckerl, Frischkornbrei, Nougataufstrich, Karottenaufstrich, Gemüserohkost mit Dressing und eine Suppe mit selbstgemachter Suppenwürze zubereitest. Beim Frischkornbrei mit Dinkel kannst du gerne zu Hause mitmachen. Inklusive Rezeptheft.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	25,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten, speziell werdende Mütter und Väter

Verfügbare Termine