

---

## Cookinar: Bärlauch und Spargel - diese Frühlingsboten halten uns fit und schlank

Bärlauch und Spargel sind aus der Frühlingsküche kaum wegzudenken. Ob alleine oder in Kombination bringen sie Abwechslung in unseren Speiseplan. Bärlauch ist ein bekanntes Heil- und Würzkräut, das Leber und Galle aktiviert. Spargel wird auch als "weißes Gold" bezeichnet und ist ein sehr altes, nährstoffreiches Gemüse, das entgiftende und entschlackende Wirkung hat. In diesem online-Kochkurs zeigt uns Seminarbäuerin Adelheid Gschösser tolle Rezepte mit Bärlauch und Spargel, inkl. Rezeptheft und Rezept zum Mitmachen live von zuhause aus.

---

### Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

**Kursbeitrag:** 25,00 € Teilnahmebeitrag Webinar

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Interessierte kochbegeisterte Frauen und Männer

### Verfügbare Termine