
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.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: 25,00 € Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: alle Interessierten

Verfügbare Termine