Cookinar mit Dipl.-Ernährungstrainerin Brunhilde Matt: Gesunde Gerichte vom Frühstück bis zum Abendessen

Wie soll ein Tag mit gesunder Ernährung ausschauen?

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

Gesunde Gerichte vom Frühstück bis zum Abendessen.

Das Frühstück – das uns die notwendige Energie für den Tag gibt, ein wertvolles Mittagessen und ein leichtes Abendessen.

Vollwertig und gesund.

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.