Vitalstoffreiche Ernährung für die ganze Familie

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle für die gesamte Familie. Wie sieht ein Tag mit einer vitalstoffeichen Ernährung aus? – Das Frühstück, Mittagessen (Abendessen) und Dessert – schnell und einfach. In diesem Kochkurs bekommst du wertvolle Tipps, wie eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung mit regionalen und saisonalen Produkten aussieht. Die Trainerin zeigt dir, wie du Getreideprodukte, Gemüse und Obst zu wertvollen Speisen verarbeiten kannst (wie z.B.: Apfel-Karotten-Müsli, Gemüserohkost, Radieschensuppe, Polentapizza, Buchweizen-Dinkel-Roulade mit Topfenfülle, Fruchteis,...) - Inklusive Tipps und Rezeptheft.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	30,00 € Teilnahmebeitrag plus € 6 Kostprobenanteil
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Mitzubringen:	1 - 2 Behältnisse für Kostproben

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at