

Vitalstoffreiche Ernährung für die ganze Familie

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle für die gesamte Familie. Wie sieht ein Tag mit einer vitalstoffreichen 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

13.05.2025 18:00, St. Leonhard im Pitztal

Dieser Termin ist storniert und findet nicht statt.

Ort	St. Leonhard im Pitztal
Beginn	13.05.2025 18:00
Ende	13.05.2025 20:30
Örtlichkeit	Gemeindesaal, Nr. 115, 6481 St. Leonhard im Pitztal
Information	Ortsbäuerin Imtraud Haid, T 0664/73420521
Kursnummer	7-1003254
Trainer:in	Brunhilde Matt
Veranstalter	LFI Tirol Bezirk Imst