

---

## Fermentieren 2.0 - Brotaufstriche, Gemüsefingerfood und Getränke

Weiter geht die kulinarische Reise in die faszinierende Welt fermentierten Nahrung:

Wir bereiten gemeinsam leckere, schmackhafte fermentierte Brotaufstriche zu und lassen in Gläsern gemüsiges Fingerfood reifen.

Wir sprechen über die Herstellung von aromatischem Beeren- und Obstessig und reisen weiter zu den fermentierten Erfrischungsgetränken.

---

### Information

**Kursdauer:** 3 Einheiten

**Kursbeitrag:** 30,00 € Teilnahmebeitrag plus ca. € 5  
Materialkosten

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Alle Interessierten

**Mitzubringen:** - eine Flasche 0,75 - 1 l mit einer größeren  
Öffnung und Verschluss (Milchflaschen eignen  
sich sehr gut)- ein Glas mit Schraubverschluss mit  
großer Öffnung ca. 10 cm hoch und 6-8 cm breit-  
ein Glas mit Schraubverschluss mit großer  
Öffnung ca. 5 cm hoch und 6-8 cm breit

---

### Verfügbare Termine