

---

## Warme Frühstücksideen - für einen guten Start in den Tag

Welche Lebensmittel können aktiv zum Wohlbefinden im Magen-Darmbereich beitragen? Welche Fette und Öle unterstützen meine Gesundheit? Und was sind aktivierte Nüsse?

Diese und noch weitere spannende Themen werden wir im Kurs besprechen und anschließend zaubern wir gemeinsam warme Frühstücksideen, die schnell zubereitet sind; damit du mit einem guten Bauchgefühl und genügend Energie in den Tag starten kannst!

Durch die Themenkombination erfährst du, wie du dich mit einem warmen und nahrhaften Frühstück optimal auf den Tag vorbereitest, während du gleichzeitig deine Magen-Darm-Gesundheit förderst und auf regionale und gesunde Lebensmittel setzt.

---

### Information

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	39,00 € Teilnahmebeitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	alle Interessierten
<b>Mitzubringen:</b>	Kochschürze, Geschirrtuch und einen Behälter zum Mitnehmen was übrig bleibt!

### Verfügbare Termine