

## "In Hülse und Fülle" - Hülsenfrüchte richtig zubereiten

Chili con Carne kennst du, aber was soll man denn mit

Linsen, Kichererbsen und Co machen?

Hülsenfrüchte bieten vielfältige Möglichkeiten, deinen Speiseplan zu bereichern und Abwechslung auf den Teller zu bringen. Im

Kurs lernst du, sie richtig zuzubereiten!

Wir kochen Gerichte, die du kinderleicht zuhause mit

regional erhältlichen Lebensmitteln nachmachen kannst.

Hülsenfrüchte sind nicht nur High Protein Sattmacher, sie sind auch nachhaltig, gesund und schmecken!

### Information

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 42,00 € Teilnahmebeitrag plus ca. 12 € für Lebensmittel

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** alle Interessierten

**Mitzubringen:** Geschirrtuch, Messer, Schneidbrett, Behältnisse oder Schraubgläser, Kochschürze

### Verfügbare Termine

**10.03.2026 19:00, Fließ**

Ort	Fließ
Beginn	10.03.2026 19:00
Ende	10.03.2026 22:20
Örtlichkeit	Mittelschule, Dorf 181, 6521 Fließ
Information	Anmeldung bei Ortsbäuerin Lisa File, T +43 664 4676557
Kursnummer	7-1004495
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Landeck