



Gesunde vegetarische und vegane Aufstriche

Lassen Sie sich von der Vielfalt der Aufstriche, ob mit Nüssen und Samen, Hülsenfrüchten, Gemüse und Sprossen, Topfen, Früchten und Blüten, überraschen.

In diesem Kurs erlernen wir u.a. die Herstellung von Hummus, Avocadoaufstrich, Käferbohnenaufstrich, Blütenbutter und noch einigem mehr.

Zum Verkosten backen wir schnell gemachte knusprige Vollkornweckerl.

Termin: Freitag 10. März 2017 16 - 20 Uhr

Kursleitung: Mag. Gabriele Zach, Dipl. Ernährungstrainerin und Kräuterpädagogin

Kursbeitrag: € 54.- inkl. Skripten und Lebensmittel

Kursort: Landvilla Pia, Attendorfberg 60a, 8144 Attendorf

Anmeldung: info@gabrielezach.at oder 0664 40 48 348
www.gabrielezach.at