



## **Sprossen selbst züchten**

### **Vitamin- und Energiespender speziell für die kalte Jahreszeit**

Sprossen und Keimlinge sind Gesundheit pur, sie sind preiswert und einfach herzustellen und können von Jung und Alt ohne jegliche Vorkenntnisse zuhause in kürzester Zeit selbst produziert werden. Wasser und ein hochwertiger Samen lassen innerhalb weniger Tage knackige und frische, herrlich schmeckende Vitaminlieferanten entstehen.

In diesem Kurs erlernen wir die Grundkenntnisse der Sprossenzucht, es wird auf die Vielfalt der Sprossen eingegangen, ebenso auf diverse Keimgeräte, wir hören welche Samen zum Keimen optimal geeignet sind und welche Wirkung die Sprossen auf den menschlichen Organismus haben.

Zum Abschluss werden ein herrliches Sprossengericht und ein Salat aus Sprossen zubereitet und gemeinsam verkostet.

**Termine:** Samstag 14. Oktober 2017 9 – 13 Uhr  
Freitag 10. November 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](mailto:info@gabrielezach.at) oder 0664 – 40 48 348

[www.gabrielezach.at](http://www.gabrielezach.at)

[www.facebook.com/Gutes.Zeigen.und.Zubereiten/](https://www.facebook.com/Gutes.Zeigen.und.Zubereiten/)