W7871M Entzündungshemmende Küche NEU

Beginn	Freitag, 09.04.2027, 17:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Larissa Möschl
Kursort	Tittmoning, Schule, Schulküche

Der Alltag ist oft geprägt von entzündungsfördernden Faktoren, wie Stress, schnellem unbewussten Essen und anderen nicht beeinflussbaren Faktoren. Mit kleinen Veränderungen in der Lebensmittelauswahl - von tierischen Produkten bis hin zur richtigen Auswahl von Fetten und Ölen - kann man den Entzündungen im Körper entgegenwirken. Sie lernen von einer Diätassistentin, wie man dies am besten umsetzen kann.
In der ersten Stunde wird das notwendige Basiswissen vermittelt, das dann in die Praxis umgesetzt wird. Sie bereiten folgendes 5-Gänge-Menü zu: Wir starten mit einem leckeren entzündungshemmenden Smoothie als Aperitif. Als Vorspeise gibt es einen Salat der Saison mit wertvollen Nüssen und einem entzündungshemmenden Öl und eine goldene Suppe aus Linsen, als Hauptspeise Lachs auf Getreide. Die Nachspeise besteht aus einem feinen Schoko-Pudding. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 15,- bis 30,- Euro) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Anmeldeschluss: 7. April 2027.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.04.2027	18:00 - 21:30 Uhr	Tittmoning, Schule, Schulküche