W7873M Süß genießen - Desserts mit gesunder Süße NEU

Beginn	Freitag, 14.05.2027, 17:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	35,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Larissa Möschl
Kursort	Tittmoning, Schule, Schulküche

Wir bereiten zusammen leckere Nachspeisen zu und verkosten sie natürlich auch: gesundes Tiramisu, selbstgemachte Schokolade, Dubai-Kugeln, Schokoladenmousse und fruchtiger Cheesecake im Glas - aber ohne Haushaltszucker oder Süßstoffe. Die allzu menschliche Lust auf Süßes wird aus wissenschaftlicher Sicht erklärt und verstehbar. Auf Genuss muss jedoch nicht verzichtet werden, wenn man weiß, wie und welche anderen Süßungsmittel verwendet werden können.
Die Kursleitung gibt auch Tipps, wie Heißhunger reduziert werden kann und welche Naschereien eine gesündere Alternative zu den üblichen zuckerlastigen Desserts sind. Davor gibt es aber etwas Herzhaftes zum Probieren, um die Geschmackssinne auf die unterschiedlichen Facetten von Süße einzustimmen.
Die Speisen werden gemeinsam zubereitet und genossen, was übrig bleibt wird aufgeteilt und kann mitgenommen werden. Sie sind aktiv am Zubereiten beteiligt, wie auch beim Abwasch und Aufräumen. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 15,- bis 25,- Euro) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen und Sie erhalten ein Skript mit den Rezepten für zu Hause. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, alkoholfreies Getränk und Vorratsdosen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.05.2027	17:00 - 21:30 Uhr	Tittmoning, Schule, Schulküche