

# Sprossenworkshop für SPROSSOGON Pioniere

## BASIC

### Lass die Sprossen sprießen! 1

#### 1. Teil – Kurze Einführung in die Sprossenkultivierung der liebevollen Art

- Was ist das wertvolle an den Sprossen für unseren Körper?
- Vor- und Nachteile der verschiedenen Kultivierungssysteme.
- Was ist das Wertvolle und Besondere am MC SPROSSOGON Kultivierungssystem?
- Praxistipps und Tricks rund um die Kultivierung

#### 2. Teil – Gemeinsames Kochen und gemütliches Verspeisen der Speisen

- Wie bereichern die Frischsprossen den täglichen Speisezettler?

##### Ein kleiner Vorgeschmack auf die Speisen:

- Falafel aus gesprossenen Kichererbsen
- Salatvariationen
- Brötchen mit selbstgemachtem Weizenkeimauflauf
- Dinkelsprossen mit gerösteten Nüssen, Honig und Orangenschale

**Wann:** Termin auf Anfrage

**Wo:** wird bekannt gegeben

**Gruppengröße:** 6-8 Teilnehmer

**Kosten:** € 59,- pro Person, inkl. Lebensmittel und Skripten

**Anmeldung:** Email: [office@vitalkueche.at](mailto:office@vitalkueche.at) oder Telefon: 0699/ 196 717 92



Ich freue mich auf Euer Kommen!

Marianna Crosina

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

