

Sprossenworkshop für SPROSSOGON Pioniere

AUFBAUKURS

Lass die Sprossen sprießen! 2

1. Teil – Sprosskunde - Vertiefung

- Kurze Wiederholung und Auffrischung des Sprießvorgangs mit dem MC SPROSSOGON.
- Die besondere Bedeutung des Keimungsprozesses für den Körper.
- Problembehandlung – Nicht verzweifeln wenn etwas nicht gelingt!
- Was haben Sprossen mit Energiesparen und Umweltschutz gemeinsam?
- Einkaufstipps – Wo kriege ich spezielles Saatgut! Worauf muss ich achten beim Einkauf.

2. Teil – Gemeinsames Kochen und gemütliches Verspeisen der Speisen

Ein kleiner Vorgeschmack auf die Speisen:

- HUMUS Kichererbsenpaste aus gesprossenen Kichererbsen
- Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen und Radieschensprossen
- Zubereitung und Verwendung von Hülsenfrüchtesprossen (Mungo, Azuki, Linsen)
- Gomaiso zubereiten
- Curry Tofu mit marinierten Tomaten Räuchertofuwürfeln

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 oder Telefon: 0699/ 196 717 92



Ich freue mich auf Euer Kommen!

Marianna Crosina

www.vitalkueche.at

