



Ernährungs- & Koch- Workshop



Gesunde Weihnachtsküche
26. November 2016

Dauer: 16.00-20.00Uhr

Ort: Markthalle Innsbruck

Inhalt

- Beschreibung des „low carb“ (=wenig Kohlehydrate) Konzeptes
- Wissenswertes zu „clean eating“
- Tipps für glutenfreie, kohlehydratarme Weihnachtsgerichte, Kekse und Desserts
- Infos zu Regionalität und Saisonalität
- Gemeinsame Zubereitung eines gesunden Weihnachtsmenüs
- Gemeinsames Essen und Trinken
- Offener Austausch von Fragen, Ideen, Kritik
- Übergabe eines umfangreichen Rezeptheftes mit vielen Tipps

Preis: EUR 75,00 (inkl. Essen, Getränke & Rezeptheft)

Anmeldung: kochmitherz@aon.at oder 0676 88690722

Anmeldeschluss: 19. November 2016 (begrenzte Teilnehmerzahl)