



Ernährungs- & Koch- Workshop



Gesunde „low carb“ Küche
7. September 2016

Dauer: 18.30-21.00Uhr
Ort: Markthalle Innsbruck

Inhalt

- Beschreibung des „LCHF“ (low carb high fat) Konzeptes
- Wissenswertes zu „clean eating“
- Tipps für sättigende, glutenfreie & kohlehydratarme Gerichte
- Infos zu Regionalität und Saisonalität
- Gemeinsame Zubereitung vieler verschiedener LCHF-Speisen
- Gemeinsames Essen und Trinken
- Offener Austausch von Fragen, Ideen, Erfahrungen
- Übergabe eines umfangreichen Rezeptheftes mit vielen Tipps

Preis: EUR 60,00 (inkl. Essen, Getränke & Rezeptheft)
Anmeldung: kochmitherz@aon.at oder 0676 88690722
Anmeldeschluss: 1. September 2016 (begrenzte Teilnehmerzahl)