

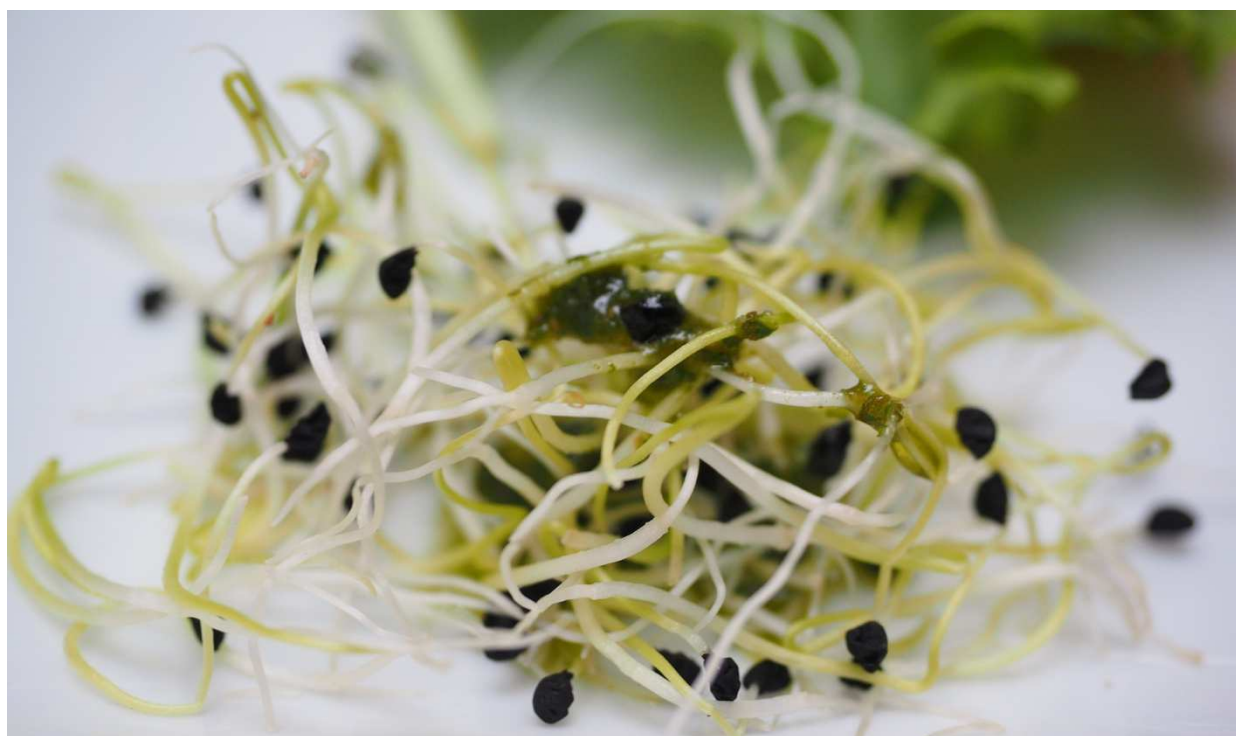
Kochwerkstatt

## Sprossen ziehen

Keimlinge und Sprossen ziehen und daraus Gerichte kreieren

Keimlinge und Sprossen sind besonders reich an Nährstoffen. Sie sind verträglicher als Samen und nährstoffdichter als ausgewachsene Pflanzen. Ob im Einmachglas oder im Keimgefäß, sie lassen sich leicht in den eigenen vier Wänden ziehen.

In den gemeinsamen Stunden bereiten wir neben einem ausgiebigen Theorieteil auch einige Gerichte zu.



### Inhalte

- Gemeinsames Kochen mit Sprossen
- Ausgiebiger Theorieteil

**Referentin:** Christine Messner,

Ganzheitliche Ernährungsberaterin und Hobbyköchin

**Termin und Uhrzeit:** Mittwoch, 29. Mai 2019 18-22 Uhr

**Ort:** Zentrum Narrativ, Millander Au 13, Brixen

**Anmeldung:** Tel. 3338958173 Email [christine@narrativ.center](mailto:christine@narrativ.center)

**Preis:** 60 Euro, inklusive biologische Lebensmittel und Rezeptheft



Professionista disciplinata/o ai sensi della Legge n° 4/2013

Web [www.ernaehrung-brixen.it](http://www.ernaehrung-brixen.it)  
FB [www.facebook.com/ernaehrungbrixen](https://www.facebook.com/ernaehrungbrixen)

