

Kraftpakete für die Küche



Sie sind die Gewinner in einer vielseitigen Ernährung: **Hülsenfrüchte**

Alle haben sie etwas gemeinsam: Sie sind reich an Proteinen und Ballaststoffen und somit eine ausgezeichnete pflanzliche „Proteinquelle“.

Ihr Sättigungsfaktor ist sehr hoch, sie liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. In dem Kurs werden verschiedene, schmackhafte und ausgefallene Variationen zubereitet, lassen Sie sich überraschen!

Termin: Donnerstag, 21.03.2024

Uhrzeit: 17.30 — 20.30 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro inkl. Kochumlage

Leitung: Stefan Arnhofer

Kath. Familienbildungsstätte Hanau

Im Bangert 4

Telefon: 06181/92323-0

Der Treffpunkt im Herzen der Stadt



Spargel Variationen

Spargel ist nicht nur sehr gesund, sondern hat zudem noch wenige Kalorien. Außerdem lässt er sich toll variieren..

Termin : Donnerstag, 16.05.2024

Uhrzeit: 17.30—20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 € + ca. 15,00 € Kochumlage

Leitung: Stefan Arnhofer, Küchenmeister



...noch mehr Spargel Variationen

**Weitere Zubereitungsvarianten des kalorienarmen und
gesunden Gemüses...**

Termin : Dienstag, 04.06.2024

Uhrzeit: 17.30—20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 € + ca. 15,00 € Kochumlage

Leitung: Stefan Arnhofer, Küchenmeister