
Jausenhits im Glas –

Salate, Menüs und Suppen im Glas sind der neueste Jausentrend und eine perfekte Alternative zu Weckerl und Co. Perfekt abgestimmt, mit leckeren Dressings, immer variabel und abwechslungsreich und daneben gesund und kalorienarm, so präsentieren sich die leckeren Menüs, die einfach vorzubereiten sind und unterwegs unkompliziert gegessen werden können.

Der Workshop besteht aus einem kurzen theoretischen Teil, in dem Grundsätzliches über die richtige Auswahl von Lebensmitteln für die Zwischenmahlzeiten besprochen wird, um fit, konzentriert und gesund zu bleiben.

Danach werden gemeinsam kreative Lunchpakete im Glas zubereitet, um dabei den Aufbau dieser köstlichen Jausenalternative kennenzulernen. Dazu gibt es ein umfangreiches Skriptum mit vielen Rezepten und Ideen zum Ausprobieren und Nachmachen.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 59,00
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen