Steirische Bio-Süßlupine

Die noch wenig bekannte "Süßlupine" vereint alle Vorteile der Hülsenfrüchte und Ansprüche einer bewussten Ernährung in sich. Sie besticht durch wenig Kohlenhydrate bei gleichzeitig hohem Ballaststoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt und ist dabei eine vegane Proteinbombe. Auch ohne "Entbitterung" ist die steirische Süßlupine verwendbar, schmeckt lieblich, nussig und lässt sich in der Küche mannigfaltig einsetzen. In diesem Kochseminar informieren wir Sie über den Anbau bis hin zur kreativen Speisenvielfalt. Frühstücks-Smoothies, Müsliriegel, Muffins, Aufstriche, Bratlinge, salzige und süße Snacks, Brot, Knabbereien und vieles, vieles mehr lässt sich aus der Lupine kreieren. Ob schnelle Gerichte, ausgefallene Kreationen oder vegane Low-Carb Küche - diese Hülsenfrucht lässt keine Wünsche offen.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	63,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at