

---

## pflanzenbasiert & zuckerreduziert, Leoben

Hülsenfrüchte treffen auf Getreide, Nuss, Obst und Gemüse.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die pflanzlichen Lebensmitteln mehr und mehr den Vortritt in ihrer Ernährung lassen wollen. Als hochwertige pflanzliche Eiweißquelle stehen Hülsenfrüchte dabei im Fokus der Rezeptauswahl. Diese werden gemeinsam mit Gemüse und Obst zu süßen und pikanten Gerichten verarbeitet – wahlweise vegan oder vegetarisch. Gleichzeitig wird darauf eingegangen, den Einsatz von Zucker in der Küche zu reduzieren. Das bedeutet in diesem Fall aber nicht, gänzlich auf den süßen Genuss zu verzichten oder auf Ersatzstoffe zurückzugreifen, sondern mit der natürlichen Süße von Früchten zu experimentieren.

---

### Information

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 53,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen

**Mitzubringen:** Schürze

### Verfügbare Termine