Hülsenfrüchte

Bohnen, Erbsen und Linsen sind wertvolle Quellen für pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe. In diesem Kochseminar wollen wir ihr Schattendasein in der Küche beenden und mit köstlichen Rezeptideen beweisen, dass Hülsenfrüchte vielseitig einsetzbar sind.
Neben vielen Informationen über den gesundheitlichen Wert und Ratschlägen zum Kochen von Hülsenfrüchten wird auch auf die Verwendung von blähungshemmenden Küchenkräutern eingegangen.
Diese verhindern nicht nur Verdauungsprobleme, sondern machen jedes Gericht zu einem aromatischen Genuss.

Inhalt:
Wissenswertes über die wichtigsten Hülsenfrüchte
Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen und Linsen und der Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
allgemeine Kochempfehlungen bei der Verarbeitung von Hülsenfrüchten
Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	64,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at