

## Vollkornbrot und Ölsaatenbrote - schmackhaft und bekömmlich

Vollkornbrot und Vollkorngebäck selbst herzustellen, ist eine besondere Herausforderung. Sich dieser zu stellen, wird jedoch belohnt. Kürbiskern-, Hanf-, Leinsamen-, Haselnuss-, Mandel-, Sonnenblumenkern- und Chiamehl findet man immer häufiger auch in den Regalen von Reformhäusern und Supermärkten. Lange galt der Presskuchen, der bei der Produktion der unterschiedlichen Öle entsteht, als Abfallprodukt und wurde kaum für die menschliche Ernährung verwendet. Nun werden diese anfallenden Presskuchen fein zermahlen und als Mehle verkauft.

In diesem Seminar werden verschiedene Gebäcke mit Vollkorn – und Ölsaatenmehlen gebacken, dadurch entstehen ganz neue Geschmacksakzente

### Information

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 53,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen

**Zielgruppe:** interessierte Personen

**Mitzubringen:** Kochschürze

### Verfügbare Termine