

## Steirische Bio-Süßlupine

Die noch noch bekannte "Süßlupine" vereint alle Vorteile der Hülsenfrüchte und Ansprüche einer modernen 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

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| <b>Kursdauer:</b>    | 4 Einheiten               |
| <b>Kursbeitrag:</b>  | 66,00 € TN-Beitrag        |
| <b>Fachbereich:</b>  | Gesundheit und Ernährung  |
| <b>Zielgruppe:</b>   | interessierte Personen    |
| <b>Mitzubringen:</b> | Kochschürze, Leerbehälter |

### Verfügbare Termine

#### 28.05.2026 17:00, Graz

|              |   |
|--------------|---|
| Ort          | Graz  |
| Beginn       | 28.05.2026 17:00  |
| Ende         | 28.05.2026 21:00  |
| Örtlichkeit  | Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG,<br>Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz       |
| Information  | Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420,<br>elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at |
| Kursnummer   | 6-0020216   |
| Trainer:in   | Katharina Harden  |
| Veranstalter | LFI Steiermark  |