

Kochen ohne tierisches Eiweiß

Ernährungspraxis: Linsen, Bohnen & Co.



So haben wir für diesen Kochkurs eingeladen:

Hülsenfrüchte sind wahre Schatzkammern voller hochwertiger Nährstoffe. Sie sind die allerbesten pflanzlichen Eiweißlieferanten, reich an Kohlehydraten und enthalten wichtige Vitalstoffe, insbesondere Mineralien und Faserstoffe.

Leider führen Hülsenfrüchte auf unserem Speiseplan oft ein Schattendasein. Um dies zu ändern, vermittelt dieses Seminar den vielseitigen Einsatz dieser kleinen Kraftpakete in Suppen, Salaten und Brotaufstrichen.

Frau Ruth Wiegel unsere Kochkursleiterin hatte für einen Morgen ganz schön viele und ganz schön köstliche Rezepte für uns zusammengestellt.

Voller Begeisterung waren alle bei der Arbeit, so dass trotz der wirklich vielen Rezepte wir noch 15 Minuten vor der geplanten Zeit fertig waren und endlich endlich alles kosten durften. Auch die beiden Kinder waren prima dabei.



Wir alle gingen pappsatt und mit Resten nach Hause.

Am Sonntag kreierte ich aus dem Chili sine Carne und einem Rest Linsensuppe eine ganz leckere Sonntagsmittagssuppe, die auch Anklang beim eher nicht vegetarischem Ehemann fand. Wenn das mal nichts ist!



Weitere Kochkurse: bitte auf unserer

Website schauen! <http://www.nhv-wetterau.de/kurs/kurse.html>

Petra Hellmeck, 29.2.2016