

Himmlische Genüsse für irdische Genießer

besser essen – besser leben - Gourmet-Back-Kurs

Mittwoch, 04.12.2013 von 19:00-22:00 Uhr

In diesem Kurs werden die Grundzüge des vollwertigen Backen mit selbst gemahlenem Getreide unter folgenden Gesichtspunkten vermittelt: Optimale Nährstoff-Zusammensetzung, optimale Versorgung mit Vital- und Mineralstoffen, Zutaten weitestgehend aus ökologischem Anbau. Einfache, schnelle, geschmackvolle, raffinierte und vollwertige Advents- und Weihnachtsbäckerei in Form von Plätzchen, Lebkuchen und traditionellen Weihnachtskuchen wie Früchtebrot und Stollen und gedeckter Apfeltorte.



Alles unter dem Motto:

Himmlische Genüsse für irdische Genießer
„Lasst Eure Lebensmittel Eure Heilmittel sein
und Eure Heilmittel Eure Lebensmittel.“

Kurs unter der Leitung von **Gerlinde Lüder** und Siegrid Bourdin.
Ort: Alte Wäscherei, Am Goldstein 4b, Bad Nauheim.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Plastik-Vorratsbehälter (für Reste) evtl. Schreibzeug.
Die Gebühr für den Kurs beträgt für Gäste 20 € und Mitglieder 14 €, zzgl. Lebensmittelkosten.
Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung per Überweisung, um den Platz zu sichern:
Konto: Kneipp-Verein, Sparkasse Oberhessen 50 001 083, BLZ 518 500 79;
Stichwort: Back-Kurs, Name, Telefon nicht vergessen.

Kneipp-Verein – besser leben e.V.

Ansprechpartnerin: Siegrid Bourdin,
Rittershausstr. 5, 61231 Bad Nauheim.
Tel: 0 60 32 - 80 45 72, oder per Fax - 80 46 43,
eMail über www.besser-leben-eV.de