

Kochworkshop

Linzen, Erbsen und Bohnen



Klein, aber voller Power!

Linzen, Erbsen und Bohnen sind echte Kraftpakete. Reich an pflanzlichem Eiweiss, wertvollen Ballaststoffen und ein Geschenk für die Gesundheit. Sie unterstützen eine ausgewogene Ernährung und können sogar helfen, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

Das erwartet dich:

- einfache & alltagstaugliche Tipps, damit Hülsenfrüchte bekömmlich, leicht verdaulich und richtig lecker werden
- kreative Rezepte, die sich flexibel und unkompliziert variieren lassen
- verständliches Wissen darüber, wie wichtig pflanzliches Eiweiss ist und warum Hülsenfrüchte dafür die perfekte Wahl sind

Wann & Wo: Freitag, 4. September 2026, 18.00 Uhr
Schulküche Rietwiese, Lengnau

Leitung: Claudia Bösch, Integrative Ernährungsexpertin

Kosten: Fr. 80.-, für Nichtmitglieder Fr. 95.-

Anmeldung: bis 17.8. an Liliana Elsässer, 079 750 91 13 oder
liliana.elsaesser@bluewin.ch

Entdecke wie vielseitig, aromatisch und unkompliziert Hülsenfrüchte sein können und wie leicht du sie genussvoll in deinen Alltag integrierst. Lass dich überraschen von den kleinen Kraftpaketen mit grosser Wirkung!