

Leib & Seele e.V. lädt ein

Fermentationskurs – eigenes Sauerkraut herstellen



PRAXISKURS mit Dominic

Was sind heute unsere Themen?

- Fermente nutzen die volle Kraft der Probiotika! Wie? Ich zeige es dir.
- Genieße leckeres milchsaure Sauerkraut. Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie es geht.
- Die Vorteile von Fermentiertem für deine Gesundheit.
- Was macht den großen Unterschied von gekauften und selbst hergestellten Produkten aus?
- Ich zeige dir die unterschiedliche Wirkung auf deinen Körper.

Wir wünschen dir viel Spaß und Freude ausprobieren :)

Fermentiertes Gemüse unterstützt dich auf einfache, natürliche Weise dabei, deine gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Ich erkläre dir, wie es geht.

Fermentation: Ganz einfach gesund essen mit Milchsäurebakterien.

Fermentation - was ist das eigentlich? Habe ich schon mal was von gehört, aber ich weiß gar nicht, ob das was für mich ist. Klingt irgendwie aufwendig, nach viel Arbeit und nach einer dieser neuen Ernährungstrends.

Dieser Kurs ist für dich, wenn du dich für einen gesunden Lebensstil interessierst, wenn du dich in Zukunft gerne voller Energie und Vitalität fühlen möchtest. Und um die Antwort schon einmal vorweg zu nehmen: Dann ist Fermentation auch etwas für dich.

Fermente nutzen die volle Kraft der Probiotika.

Bitte mitbringen: Brett, Messer, Einmachgläser und viel Freude.

Sonntag 11.01.20 Beginn 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Ort: Wilhelmstrasse 18, Schweinfurt

Kosten: 29 € inkl. Zutaten, Mitglieder 24,-€, max. Teilnehmer 8 Personen

Anmeldung erforderlich: info@leib-und-seele-ev.de