

Brot backen schnell und gesund

Brot kann ohne grossen Zeitaufwand und ohne lange zu kneten hergestellt werden. Lerne feines Dinkelbrot zu backen, welches frei von künstlichen Zusätzen und bekömmlich ist. Du weisst danach, welches Brot gut verdaubar ist und welches Du besser meidest, was Phytinsäure ist und was sie mit Dir macht.

Wir backen zusammen Brote und stellen Apéro-Gebäck her, welches wir gleich aufessen.

Datum: Fr, 16. Oktober

18 – 21 Uhr

Kosten: Fr. 120.— inklusive Kursunterlagen,
Apéro-Gebäck und 1 Brötli für zu Hause

