



Hülsenfrüchte - Gerichte voller Protein

Beschreibung	<p>Powerfood ist genau die richtige Bezeichnung für Hülsenfrüchte. Sie sind nicht nur ein hervorragender Eiweisslieferant, sondern werden auch in der nachhaltigen Landwirtschaft wertgeschätzt. Kein Wunder wird den Leguminosen so viel Aufmerksamkeit geschenkt. Das Jahr 2016 wurde von der UN sogar zum Jahr der Hülsenfrüchte ernannt. Allerhöchste Zeit, diese vitamin- und mineralhaltigen Nahrungsmittel in die tägliche Ernährung miteinzubauen. In diesem Kurs lernen Sie die verschiedensten Arten von Leguminosen kennen und erfahren, wie die Zubereitung einwandfrei gelingt und welche Einsatzmöglichkeiten Hülsenfrüchte haben. Und das Wichtigste nicht vergessen, die abwechslungsreichen und schmackhaften Rezepte.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Zubereitung der Hülsenfrüchte• Hülsenfrüchte neu kombiniert• Kochen eines vollwertigen Menus aus Hülsenfrüchten
Voraussetzung	<p>Bitte bringen Sie Vorratsdosen für allfällige Reste und Notizmaterial mit. Für die Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.</p>
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen die verschiedenen Hülsenfrüchte kennen und verarbeiten.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	<p>Kochkurse_aus_nah_und_fern Saisonale_Küche Kurse_für_Süßes_und_Gebäck Getränketermine Basis_Kochkurse_von_A-Z Gesund_Kochen</p>
Zusatzinfo	<p>Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.</p>
Datum	<p>14.02.2019 / E_1255898</p>
Zeit	<p>18:00 - 21:50 h</p>
Klubschule Migros Altstetten	<p>Tel. +41 44 278 62 62</p>
<p>Vulkanplatz 8 8048 Zürich-Altstetten</p>	<p>kundenservice-center@gmz.migros.ch klubschule.ch</p>



Hülsenfrüchte - Gerichte voller Protein

Wochentage	Do		
Dauer	1 Kurstag(e). Total	4.00	Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF	140.00	
Durchführungsort	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	14.02.2019	18:00 - 21:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

