



Bowls: Von Buddha bis Poké

Beschreibung	Bowls sind der neuste Food-Trend: Die Schüsseln (engl. bowl) bergen eine vollwertige Mahlzeit und werden mit viel Fantasie und Liebe zum Detail angerichtet. Gesunde Kohlenhydrate (Reis, Nudeln, Quinoa oder Süsskartoffeln) treffen auf Proteinquellen und vitaminreiches, meist rohes Gemüse, verfeinert mit schmackhaften Dressings und garniert mit Extras wie Nüssen, Samen oder Sprossen. Ob Buddha Bowl, Superfood Bowl, hawaiianische Poké Bowl mit rohem Fisch oder fruchtige Smoothie Bowl - Geschmacksrichtungen, Farben und Formen werden nach Herzenslust und immer wieder neu kombiniert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Zubereitungsarten• Arbeitstechniken• Menüvorschläge• Lebensmittelkunde• Einkaufsmöglichkeiten
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie können eine Auswahl von Fleisch-, Fisch- und Vegi-Bowls selbständig zubereiten und wissen, wie Sie die Rezepte variieren können.• Sie können eine süsse Bowl zum Frühstück oder Dessert zubereiten.• Sie kennen einfache Prinzipien, wie Sie verschiedene Nahrungsmittel zu einer vollwertigen Mahlzeit kombinieren können.• Sie haben vielfältige Inspirationen erhalten, wie Sie Ihre Bowls optisch ansprechend anrichten können.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Weitere Kurse unter Kochen_und_Genuss
Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.
Datum	21.05.2023 / E_1616464
Zeit	10:00 - 13:20 h
Wochentage	So

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen
info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Bowls: Von Buddha bis Poké

Dauer 1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 116.00

Durchführungsort Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 So	21.05.2023	10:00 - 13:20

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

