

# HÜLSENFRÜCHTE-POWER

DARAUF KANNST DU DICH FREUEN

In diesem Kurs dreht sich alles um die Vielfalt der Hülsenfrüchte und wie sie die Basis für köstliche, gesunde und vielseitige Gerichte bilden können. Durch praktische Anleitungen und Hintergrundinformationen lernst du, Hülsenfrüchte kreativ in der Küche einzusetzen und ihren gesundheitlichen Wert voll auszuschöpfen.

Ziele des Kurses:

- Vielfältige Kochtechniken und Rezepte kennenlernen
- Ernährungstechnische Vorteile von Hülsenfrüchten verstehen
- Kreative Anwendung von Hülsenfrüchten in verschiedenen Küchenrichtungen
- Genussvolle Gerichte selbst zubereiten

## ENTDECKE DIE WELT DER HÜLSENFRÜCHTE

Wir tauchen gemeinsam ein in die Vielfalt der Hülsenfrüchte, von Bohnen über Linsen bis hin zu Kichererbsen. Du lernst ihre gesundheitlichen Vorteile kennen und erfährst, warum diese Kraftpakete unbedingt auf deinem Speiseplan stehen sollten!



## LECKERERE REZPTE UND PRAKTISCHE TIPPS

Von herzhaften bis hin zu süßen Gerichten – Hülsenfrüchte bieten unzählige Möglichkeiten. Du bekommst einfache Methoden an die Hand, um sie perfekt zuzubereiten und gewinnst spannende Rezeptideen für Suppen, Salate, Hauptgerichte und mehr. Mit den passenden Gewürzen und Aromen machen wir jedes Gericht zum Genuss.

## NACHHALTIG GENIESSEN

Hülsenfrüchte sind nicht nur lecker und gesund, sondern auch eine umweltfreundliche Proteinquelle. Wir besprechen, wie du nachhaltig einkaufen und lagern kannst, um gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt und deinen Körper zu tun.



*mit Ilona*