



Workshop

IMMUNSYSTEM STÄRKEN FERMENTIEREN VON NÜSSEN UND SAMEN

Samstag,
16. März 2024
14.00 - 17.00 Uhr

Anmeldefrist
2 Wochen vor dem Anlass

Kosten
CHF 130.00
inkl. Unterlagen/Rezepte,
Nüsse und Apéro in Bio-Qualität

Kursleitung
Jlona von Büren,
Heilpraktikerin
076 747 02 65

Kursort
Zentrum für bewusste
Lebensgestaltung ZfbL
2540 Grenchen

www.praxis-satva.com
starkes Immunsystem für
körper
seele
geist

seit 2010

Du lernst in diesem Kurs die Grundlagen der Fermentation von Nüssen und Samen und stellst deinen eigenen Aufstrich her.

Fermentieren ist eine alte und sehr gesunde Methode um Lebensmittel haltbar zu machen. Durch die Fermentation werden die Lebensmittel geschmackvoller, bekömmlicher und aufgewertet, weil weitere Stoffe gebildet werden, die für unsere Gesundheit, vorallem für unser Immunsystem, förderlich sind.

Wenn man die Regeln beachtet, ist der Herstellungsprozess sehr einfach, ausserdem lassen sich die Eigenkreationen deinem individuellen Geschmack anpassen.

In diesem Kurs wird von A-Z durch den Herstellungsprozess geführt und du machst einen eigenen „Cashew-Aufstrich“.

Um dir die Vielfalt an Möglichkeiten zu zeigen, gibt es zum Abschluss des Workshops einen reichhaltigen Apéro mit einer schönen Auswahl an fermentierten Nuss-/Samen- und Gemüse-Leckerbissen zum Probieren.

Anmelden kannst du dich bei Jlona von Büren 076 747 02 65, per Mail [jvbueren\(at\)bluewin.ch](mailto:jvbueren(at)bluewin.ch) oder via www.zentrumbewusstleben.ch

Wir freuen uns auf dich!

Der Kurst findet ab 5 Teilnehmenden statt. Max. 8 Teilnehmende.