



## Die grosse Vielfalt von Getreide - abseits von Weizen

*hirse, grünkern,  
buchweizen & co.*

Abwechslung auf deinem Teller mit einfachen, leckeren und "etwas anderen" Getreide-Gerichten.

An diesem Kochworkshop lernst du sieben verschiedene Getreide - abseits von Weizen - in Bezug auf Wirkung und Heilkraft kennen und in der Küche gibt's Tipps und Tricks zur Zubereitung.

DO 26. Juni 2025 - 18 - 22 Uhr

SA 28. Juni 2025 - 10-14 Uhr

Kursort: Grosswangen

Kosten: 150.-, inkl. Skript, Rezepten, Mittag- oder Abendessen

*Claudia Bösch*

Integrative Ernährungsexpertin

[www.claudiaboesch.ch](http://www.claudiaboesch.ch)