



Äpfel, Birnen, Quitten

stoffwechselaktiv, vitalstoffreich

Wissenswertes zu Sorten, Einkauf, Zubereitung, Bevorratung und Haltbarmachen.

Unser beliebtestes Obst – der **Apfel**
Nicht ohne Grund !! Sie sind abwechslungsreich, vielseitig und gesund

Auch die **Birne** – ein Hochgenuss mit einer Extraportion Vitamine !!

Die **Quitte**: Eine - zum Glück nur fast – vergessene Frucht mit soviel gutem für Körper und Seele !!



Kosmos - Äpfel, Birnen, Quitten - ISBN 978-3-440-12245-7



Kursleitung: Helgard Vogel
zert. Phytologin und Gesundheitsberaterin für
zeitgemäße Naturheilkunde & Ernährung

Anmeldung:
[AMARANTHI Vitalkostschule](https://www.amaranthi-vitalkostschule.de)

telefonisch 036427-70400

E-Mail vogel@amaranthi-vitalkostschule.de
www.amaranthi-vitalkostschule.de

Bunt, vielseitig und duftend

Der theoretische Teil des Kurses vermittelt Wissenswertes zu Sorten, Einkauf, Zubereitung, Bevorratung und Haltbarmachen von **Äpfeln, Birnen und Quitten**. Der Kurs wird mit detaillierten Kursunterlagen durchgeführt.

Und Sie erfahren, was Sie aus diesen 3 tollen Typen so alles zaubern können. Welche gesunde Vielfalt und welchen Abwechslungsreichtum sie bieten und wie sie vitalstoffschonend zubereitet werden können.

Wir backen, kochen, schmoren ... und probieren tolle Rezepte. Die Köstlichkeiten sind ohne viel Aufwand rasch auf dem Tisch und schmecken garantiert lecker. Diese Rezepte und jene im Rezeptteil der Kursunterlagen, sind auch zu Hause leicht nachzukochen. Probieren Sie es aus und beglücken Sie ihre Lieben zu Hause mit Ihren Favoriten.

Der Kurs findet statt, wenn mindestens 4 Personen (max. 8 Personen) teilnehmen.
Kursdauer ca. 3,5 Std. (1 Abend)
Die Kosten werden im Kurs entrichtet und enthalten die gesetzliche MwSt.