

Backen ohne Zucker



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

Anmeldung:
AMARANTHI Vitalkostschule

telefonisch 036427-70400

E-Mail vogel@amaranthi-vitalkostschule.de

www.amaranthi-vitalkostschule.de

Gesunde Ernährung – einige Infos

Was ist Zucker?

Welche Sorten gibt es im Handel?

Welche (Aus-)Wirkung hat ein zuviel davon?

Welche Alternativen bieten sich für das Backen an?

Gesundes Backen ohne Zucker

Verarbeitungstipps und kunterbunte Rezepte zum
Nachbacken von:

- knusprigen Kleingebäcks
- Obstkuchen & Tartes
- Kuchen mit Creme, Nuss & Schokolade
- tollsten Tortencreationen

gesund & lecker

Zuckeralternativen

Wie ungesund ist weißer Industriezucker? Welche Alternativen bietet der Handel? Heute Umdenken und bewusst den Zuckerkonsum reduzieren. Wie das möglich ist, erfahren Sie im theoretischen Teil des Kurses, der mit detaillierten Kursunterlagen durchgeführt wird. Sie erhalten Buchtipps und Links für viele weitere Info's.

Wie Sie gesündere, süße Backwaren mit Zuckerersatzstoffen backen können, lernen Sie im praktischen Kursteil.

Wir backen Kekse, Kuchen und eine Torte und verwenden dabei verschiedene Zuckeralternativen. Alle ausprobierten Rezepte und jene im Rezeptteil der Kursunterlagen, sind auch zu Hause leicht nachzubacken. Probieren Sie es aus und zeigen Sie Ihrer Familie, wie lecker Backwaren ohne Zucker schmecken.

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.

