



## Heiße Tipps für

### Grill- Obst & Gemüse

- Benötigt man eine besondere Ausstattung, um vegetarisch zu grillen?
- Welches Gemüse & Obst sind perfekt zum Grillen geeignet?
- Passende Getränke dürfen nicht fehlen.
- Welche leckeren Saucen, Beilagen und Brot zum vegetarischen Grillgut reichen?

### Rezepte für:

- Dips & Soßen
- Grill- Gemüse & Obst
- Salate & Gebackenes

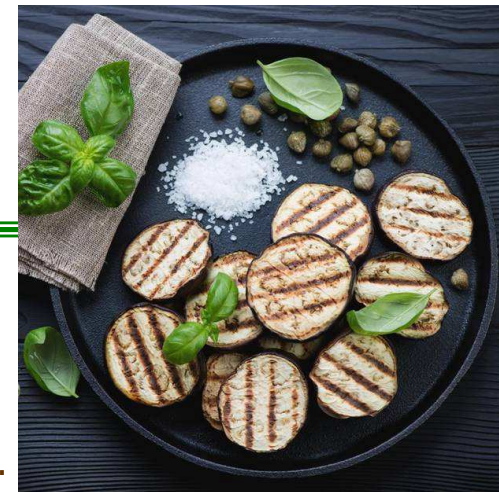
Kursleitung: Helgard Vogel  
zert. Phytologin und Gesundheitsberaterin  
für zeitgemäße Naturheilkunde & Ernährung

Anmeldung:  
**AMARANTHI Vitalkostschule**

telefonisch 036427-70400  
E-Mail [vogel@amaranthi-vitalkostschule.de](mailto:vogel@amaranthi-vitalkostschule.de)



# Was grillen wir?



Grillen gehört zu den liebsten Freizeitbeschäftigungen der Deutschen. Es gibt nichts Schöneres, als mit seinen Freunden oder der Familie den Sommer zu genießen und dabei Gutes vom Grill zu essen.

Doch muss es immer nur Fleisch sein? Kann nicht auch Gemüse, Obst oder andere vegetarische Kost gegrillt werden?

In diesem Kurs lernen Sie viele vegetarische Rezepte auf Gemüse- und Obstbasis extra für den Grill kennen und wie abwechslungsreich Ihre Gerichte auf dem Grill sein können. Spieße aus der Kategorie "Obst vom Grill" werden auch Fleischesser sehr begeistern. Vegetarisches Grillen ist nicht nur sehr lecker, sondern auch sehr gesund. Die Rezepte für Grillgerichte werden bereichert um Rezepte für Soßen, Getränke, Salate und einiges mehr.

Probieren Sie die tollen Rezepte doch gleich bei der nächsten Grillparty und begeistern Sie Ihre Gäste.

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



Früchte zu grillen ist einfacher als Fleisch zu grillen. (Foto by: pazzophoto / istock.com)

**supergesund**