

Smoothie mit den ersten Wildkräutern

Freitag 7. April 2017 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten : € 25.-- pro Person; Paare € 40.--

Treffpunkt : Bioladen Wegwarte, Kiesweg, Koblach

Anmeldung : Claudia 0650 2353470

Kräuterliebhaberin, grüne Kosmetik Pädagogin und angehende Kräuterpädagogin

Grüne Smoothies versorgen uns mit Vitalstoffen, helfen den Körper sanft zu entgiften und zu reinigen. Wildkräuter werden in Smoothie Form besonders schonend zubereitet und sind vom Körper leicht aufzunehmen und zu verwerten. Grüne Smoothies sind für unsere Gesundheit ein wertvoller Beitrag und ihr Genuss bringt uns der Natur und dem Bewusstsein für unseren Körper viel näher

Gemeinsam spazieren wir von der Wegwarte über die Obstwiese zum Kräutergarten und sammeln Kräuter aus denen wir zusammen mit Obst und Gemüse wohlschmeckende Smoothies zaubern.

Wir erfahren dabei über Inhaltsstoffe und Wirkung der Kräuter, welche Kräuter besonders gut zu welchem Obst und Gemüse passen

Wir stellen mindesten drei verschiedene Smoothies her.

Zum mit nach Hause nehmen gibt es einen Lieblingssmoothie und die Rezepte