



Kochworkshop „Superfood“

Freitag, 28. September um 16 Uhr

im Grätzeltreff

mit

Jane Bergthaler, Ernährungsberaterin der Steirischen Krebshilfe
Edith Prein

Was ist Superfood? Was bewirkt Superfood? Wie verwende ich
Superfood?

Superfood Alternativen vom heimischen Markt

Wir machen Smoothies, Gemüse-Cemesuppe, Wokgemüse mit
Quinoa, Topfencreme mit frischen Früchten und Müsliriegel