



mindfulelly



Natur Rührwerk

Haltbar durch Fermentieren

Für Feinschmecker und Selbstversorger

Die Fermentation ermöglicht eine lange Haltbarkeit von Lebensmittel ohne Zusatzstoffe. Dadurch werden sie sehr gesund, gut verträglich und sind dabei noch sehr schmackhaft.

Wir setzen zusammen 3 Gemüsefermente, Wasserkefir und Apfelessig an, welche Du mit nach Hause nehmen kannst.

Für mehr Infos siehe PDF auf Homepage.

www.natur-ruehrwerk.ch

www.mindfulelly.ch

Termine

Freitag, 03. November 2023, 19-22 Uhr

Samstag, 04. November 2023, 14-17 Uhr

Kosten

Fr. 120.- inkl. Skript und Apéro, Fr. 20.- Materialkosten
Barzahlung am Kurstag

Kursleitung

Elly Brufani

Anmeldung

 (bis eine Woche vor Kursbeginn)

www.natur-ruehrwerk.ch/kontakt/

Eine Anmeldung ist verbindlich.

(Siehe AGB Homepage)

Ort

Natur-Rührwerk

Ebnaterstrasse 17

9642 Ebnat-Kappel

Natur Rührwerk

Haltbar durch Fermentieren

Für Feinschmecker und Selbstversorger

In diesem Kurs, der in theoretische und praktische Abschnitte gegliedert ist, erhältst Du einen einfachen Einstieg ins Fermentieren. Mit einfachen Rezepten, meinen praktischen Erfahrungen, Tipps und Tricks wird für dich ein erfolgreiches Fermentieren Zuhause möglich sein. Aus meiner langjährigen Erfahrung bekommst Du Anleitungen zur Fermentation von Gemüse, Essig und Wasserkefir.

Mitbringen

- 3 leere 500ml Schraub- oder Bügelgläser
- 1 l-Liter Bügelglas für Apfelessig
- 1 l-Liter Sirupflasche für Kefirgetränk
- Hausschuhe, Schreibzeug und Schürze

