
Müsli fermentieren - Gesundes Frühstück leicht gemacht

In diesem umfassenden Vortrag mit praktischen Workshop erhalten Sie fundierte Einblicke in die traditionelle und zugleich hochaktuelle Praxis der Fermentation und Keimung von Getreide. Diese Verfahren ermöglicht es, die ernährungsphysiologischen Eigenschaften von Getreideprodukten deutlich zu verbessern und deren Bekömmlichkeit zu erhöhen.

Inhalt:

- Wie sich Müsli und andere Getreideprodukte auf einfache und effektive Weise fermentieren lassen - ein Prozess, der die bioverfügbare Nährstoffdichte steigert
- Welche gesundheitsfördernden Wirkungen fermentierte und gekeimte Getreideprodukte auf Verdauung, Mikrobiom und allgemeines Wohlbefinden haben können
- Warum fermentierte Körner nicht nur ernährungsphysiologisch wertvoll, sondern auch geschmacklich besonders vielfältig und wohlschmeckend sind

Die Lebensmittelkosten (3,00 Euro pro Teilnehmer:in) werden vor Ort kassiert.

Information

Kursdauer: 2,6 Einheiten

Kursbeitrag: 49,00 € Kursgebühr

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

11.11.2025 19:00, Wals

Ort	Wals
Beginn	11.11.2025 19:00
Ende	11.11.2025 21:00
Örtlichkeit	Bauerngasse 12, 5071 Wals
Information	Anna Rehr, Tel 050 2595-3333, anna.rehr@lk-salzburg.at
Kursnummer	5-0013167
Trainer:in	Karin Rampler
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Salzburg