

X3910 Darmfreundlich genießen – Pflanzliche Wohlfühlküche

Beginn	Donnerstag, 15.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	85,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Sarah Lacroix
Informationen	Getränk, verschließbares Gefäß, Küchentuch und Schürze.
Kursort	, Pestalozzistr. 12, 83301 Traunreut

Entdecken Sie, wie genussvoll eine darmfreundliche Ernährung sein kann. In diesem Kochkurs zaubern wir gemeinsam kreative, rein pflanzliche Gerichte, die den Darm mit wertvollen Zutaten unterstützen und gleichzeitig mit raffinierten Aromen begeistern. Freuen Sie sich auf einen knusprigen Flammkuchen mit Kürbis, pflanzlicher Crème fraîche, roten Zwiebeln und Räuchertofu. Als Hauptgericht bereiten wir Ur-Getreide mit fein gehobeltem, ofengebackenem Gemüse, einem knusprigen Topping und einem cremigen Cashew-Kräuter-Dressing zu. Den süßen Abschluss bildet eine darmfreundliche Schokotarte mit fruchtigen Himbeeren. Alle Rezepte sind alltagstauglich, nährstoffreich und voller Geschmack.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.10.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Werner-von-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)