

HEUTE HAB ICH  
*zuckerfrei*

**SO EINFACH GEHT WENIGER  
ZUCKER IM (FAMILIEN-)ALLTAG**

Mit Ariane Dorn von wertvoll essen im Café Badhus

**8:30 | CAFÉ BADHUS IN LINGENAU | CA. 3 STUNDEN  
€ 69 / PERSON INKL. REZEPTE, KOSTPROBEN UND GETRÄNKE**

**Ständiger Heißhunger und Verlangen nach Süßem und Knabbereien? Snacks und Zwischenmahlzeiten sind bei dir an der Tagesordnung? Du möchtest Industriezucker in deinem Familienalltag reduzieren?**

Dann bist du hier richtig! Zu Beginn bekommst du wichtige Fakten über Zucker und lernst, warum und wie es zu Gelüsten auf Süßes kommt. Wir besprechen, wie du solchen Gelüsten vorbeugen kannst. Danach kochen wir gemeinsam Frühstücksvarianten, süße Mittagsgerichte und Snacks, damit du siehst, wie ein Tagesablauf ohne Industriezucker aussehen kann! Beim Probieren bleibt genügend Zeit für deine Anregungen und Fragen!

WIR BITTEN UM ANMELDUNG UND FREUEN UNS SCHON  
AUF EINEN GENUSSVOLLEN VORMITTAG MIT EUCH!

info@badhus.at | +43 660 2373481 | @/cafe.badhus

