

Fermentieren, Sauerteig und OXYMEL

Kursinhalt:

- Theorie über Fermentation, Kefir, Kombucha, Oxymel und Sauerteig
 - Warum Fermentieren? Darmflora, Vorbereitung Winter
 - Heilkräuter für Oxymel, Stärkung Immunsystem
- Auf was sollte geachtet werden?
- Herstellung von Fermenten, Oxymel und Sauerteig
- Rezepte



Im Kurs inbegriffen:

- Umfangreiches Skript über Fermentation, Oxymel und Sauerteig
- Rezepte und Anleitungen
- Du stellst 2 Fermente, 1 Oxymel und 1 Sauerteig Brot selber her
- Abgabe Wasser oder Milchkefir (Starterkulturen)
- Sauerteig Starter
- Div. Fermente zum Probieren
- Mittagessen VEGI
- Snacks und Getränke (Kaffee, Tee, Mineral)



Datum: So 16.11.2025

Kosten: 300.-

Zeit: 9.00-17.00Uhr

Kursort: Dorfstrasse 11, 9248 Bichwil

Anmelden:

