

# WILDBEERENERLEBNISTAG

kochen und dekorieren mit Wildbeeren



Bei unserem Wildbeereenerlebnistag lernst du, wie Wildbeeren in der Küche als heimisches Superfood zum Einsatz kommen und den Speiseplan bereichern. Die kräftigen Farben der Antioxidantien sorgen außerdem für ein tolles Aussehen – schließlich isst das Auge mit!

Zu Beginn des Seminars sammeln wir die Beeren, verarbeiten sie zu einem besonderen Mittagessen und zu kleinen Köstlichkeiten, die Du nach Hause mitnehmen kannst. Außerdem können wir nach dem Essen noch schöne Dekorationen aus den verschiedenen farbenfrohen Beeren zaubern.

Guten Appetit und viel Spaß!

 **Quellhaus** e.V.

Coaching – christl. Spiritualität - Natur

- Samstag, 17.08.24 9:30 – ca. 15:30 Uhr
- **Quellhaus, Breder Str. 4a,  
32108 Bad Salzuflen**
- max. 8 Personen
- Kosten 59,- € inclusive (Getränke,  
Lebensmittel, Handout mit Rezepten und  
weiteren Informationen zu Wildbeeren)

Anmeldung: ☎ 05222 17754  
✉ info@quellhaus.de

Kontaktformular: [www.quellhaus.de](http://www.quellhaus.de)

Anmeldeschluss: Samstag, 10.08.2024

Bankverbindung: Sparkasse Lemgo, IBAN:  
DE08 4825 0110 0007 1342 81



*Kathrin Oswald (Kräutererlebnispädagogin i.A.  
Ausbilderin HWS)*

„Was mich an essbaren Wildpflanzen begeistert:  
Zu jeder Jahreszeit wachsen genau die mit den  
Inhaltstoffen, die unser Körper dann am meisten  
braucht – du brauchst einfach nur zugreifen!“