



# SCHLAU GEKOCHT - AUCH FÜR DIABETIKER

Gemeinsam werden wir ein 5-gängiges Menü zubereiten. Dabei bekommen sie Tipps und Tricks, worauf bei Diabetikern besonders zu achten ist und wie sie ihr Lieblingsrezept zu Hause entsprechend anpassen können.

Unserer Zeit entsprechend haben die Rezepte ...

- eine einfache Zubereitung
- leicht verfügbare Lebensmittel
- eine kurze Zubereitungszeit

Die Gerichte sind lecker und für die ganze Familie geeignet.



**WO:**

**Lehrküche des  
ABZ Hagenberg**

**WANN:**

**Freitag,  
08.03.2019**

**14.30 – 17.30**

**KOSTEN: € 30.-/Person**

**inklusive  
Lebensmittelkosten  
und Rezepte**

**begrenzte  
Teilnehmerzahl:**

**max. 12 Personen**

**KURSLEITUNG UND  
ANMELDUNG:**

**MICHAELA  
HINTERDORFER**  
Diätologin

0664/1954654

michi.hinterdorfer@a1.net

