

Online Kochkurs mit heimischen Hülsenfrüchten
Freitag, den 16.04. 19.00 – 20.30 Uhr

Kreisgruppe
Bad Kissingen
Geschäftsstelle:
Ludwigstr. 20
97769 Bad Brückenau
Tel.: 09741-9383240,
01605062177
bn-badkissingen@gmx.de
www. bad-kissingen.bund-
naturschutz.de

Liebe Kochfans,

über das vom Bayerischen Umweltministerium geförderte Umweltbildungsprojekt des Bund Naturschutz „**Das interessiert mich echt die Bohne**“ wollen wir euch die Ackerbohne und noch viel mehr heimische Hülsenfrüchte schmackhaft machen.

Dies ist ein guter Weg mit mehr pflanzlichem Eiweiß aus regionaler Landwirtschaft, den Klimawandel zu stoppen und dabei auch noch leckeres Essen zu genießen.

Da richtige Kochkurse momentan nicht möglich sind, laden wir euch ein, gemeinsam mit Cecilia Antoni von Naturland und Bean Beat (www.beanbeat.de) ein einfaches Gericht rund um die Ackerbohne online und live zu zubereiten.

Es gibt **Falafel** aus Ackerbohnen, **eine Sonnenblumencreme** (regionale Variante zu Tahin) **und** in der Pfanne gebackenes **Naan-Brot**.

Unkosten für Materialpaket: 10 €
Anmeldung bis zum 29.3.2021
über bn-badkissingen@gmx.de

Nach der Anmeldung werden euch der Zugangslink zum Online-Kochkurs und das Überraschungspaket mit den Hülsenfrüchten zugesandt.

Wichtig: Das Paket enthält auch eine Einkaufsliste mit den Zutaten, die zusätzlich von euch zu besorgen sind (z.B. Mehl, Joghurt, Gewürze, ...). Das Gericht ist rein pflanzlich und kann bei Interesse auch vegan und glutenfrei zubereitet werden. Für die Zubereitung der Falafel und Sonnenblumencreme sind ein guter Mixer (z.B. Küchenmaschine oder leistungsfähiger Pürierstab) notwendig.

Datenschutzerklärung: die Öko-BeratungsGesellschaft – Fachberatung für Naturland“ übernimmt den Versand des Materialpakets. Die Lieferanschrift wird ausschließlich für diesen Zweck an Naturland weitergegeben und danach gelöscht.



Techn. Voraussetzungen: Teilnahme mit Laptop, Smartphone oder Tablet, Internetzugang in eurer Küche

Unterstützt werden wir hierbei von Naturland und demoneterbo.

Mehr Infos zu dem Projekt unter <https://bad-kissingen.bund-naturschutz.de/> und über <https://beanbeat.de/>

Mit freundlichen Grüßen

Elisabeth Assmann, 19.03.21

