



## Gesundes Eis und Smoothies selber machen

### für Kinder (und Erwachsene)

Der Kurs ist für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, sowie für Kinder ab 8 Jahren auch ohne Begleitung geeignet.

Aus leckeren und wertvollen Zutaten zaubern wir fantastische **Eiskreationen und Smoothies**, die zucker- und glutenfrei, sowie vegan sind. Die Süße kommt dabei aus Bananen, Apfelmark, Datteln, Ahornsirup, Beeren, Früchten oder Stevia. Es werden vorwiegend Biozutaten verwendet. Die Köstlichkeiten sind nicht nur Vitamin-, Ballaststoff- und Proteinreich, sie eignen sich auch für Diabetiker und Allergiker. Lasst Euch verführen von diesen leckeren und gesunden Genüssen und nehmt viele Anregungen für zu Hause mit. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, eine Schürze ist empfehlenswert.

**Kursleitung:** Nadja Prokhorenko

**Kosten:** 35,-€ inklusive Lebensmittel pro Eltern-Kind-Paar

**Infos und Anmeldung bei:** Katharina Ockert,

E-Mail: [leitung@gaisenhaus.de](mailto:leitung@gaisenhaus.de), Tel. 0711 9123 5427

**Termin:** Sonntag 12.07.2020

**Uhrzeit:** von 15.00 bis 18.00 Uhr



**Wann:**  
**Sonntag**  
**12.07.2020**

**Uhrzeit:**  
**15:00 – 18:00**  
**Uhr**

**Wo:**  
**Hornbergstr. 99**

**Anmeldung**  
**erforderlich**

**Kosten: 35,-€**  
**pro Kind mit**  
**Elternteil**

**STADTTEIL- UND**  
**FAMILIENZENTRUM**  
**GAISENHAUS**

Hornbergstr. 99 u. 107,  
70188 Stuttgart

[www.gaisenhaus.de](http://www.gaisenhaus.de)

Tel. 0711 9123 5427  
Mob. 0176 2066 1552