

252-S3R31 Lebkuchenliebe - Ayurvedisch Backen

Beginn	Montag, 24.11.2025, 17:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	45,00 € 15,00 Euro Materialkosten sind in der Kursgebühr inkl.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Nicole Trieb
Mitzubringen	Speisebehälter bzw. Keksdose, Teigschüssel, Nudelholz, Schürze, Geschirrtuch
Kursort	Inntal-Mittelschule KücheObersimbach 26, 84359 Simbach >> Hinweis: Inntal-Mittelschule am Schulzentrum Simbach am Inn

Lebkuchenliebe - Ayurvedisch Backen

Würzig, duftend, wohltuend – in diesem ayurvedischen Back-Workshop zaubern wir gemeinsam einen gesunden, ayurvedisch inspirierten Lebkuchen mit Zutaten, die den Körper wärmen und die Verdauung unterstützen.

Sie erfahren, wie Gewürze wie Ingwer, Zimt, Kardamom oder Nelken in der kalten Jahreszeit wirken – und warum Süßes nicht belasten muss, sondern nähren kann.

Während des Backens sprechen wir über die Wirkung der Zutaten aus ayurvedischer Sicht: Was stärkt das Verdauungsfeuer? Welche Süße tut gut? Wie kann ich kleine Naschereien bewusst genießen?

Ergänzt wird das Backerlebnis durch die Zubereitung eines wärmenden Winterpunsch mit verdauungsfördernden Gewürzen – perfekt für gemütliche, bewusste Genussmomente.

Inhalte:

- Backen von gesunden, leckeren Lebkuchen
- Zubereitung eines Winterpunsch mit ayurvedischen Gewürzen
- Einführung in ayurvedische Gewürzkunde und ihre Wirkung auf Verdauung & Immunsystem

Info: Jede Teilnehmer:in kann eine eigene Portion Lebkuchen mit nach Hause nehmen!

Dafür mit zu bringen sind: Haselnüsse, Mandeln, Datteln, Aprikosen und Zartbitterschokolade. Die Einkaufsliste wird rechtzeitig per E-Mail verschickt. Alle weiteren Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Termine

Datum	Ort	
24.11.2025	17:30 - 20:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Küche

[zur Kursdetail-Seite](#)