



SPONTANA EVENEMANG I JÄRFÄLLA PRESENTERAR

Fantastiska fullkorn

-från Nakenhavre till Nobelfest

FÖRELÄSNING OCH SMAKPROVNING

24/11 18.30-20.30

@HERRGÅRDEN,
JAKOBSBERGS FOLKHÖGSKOLA

VI ÄTER FÖR LITE FULLKORN SAMTIDIGT SOM VI VET ATT
HÄLSOEFFEKTERNA ÄR MÅNGA.

I DENNA **KUNSKAPS- OCH SMAKUPPLEVELSE** VISAR VI HUR
KLIMATSMARTA, BEREDSKAPSTÅLIGA **KULTURSPANNMÅL** SOM
T EX ENKORN, DINKEL OCH INNOVATIV KORNBULGUR KAN
INSPIRERA TILL LÄTTLAGADE, HÄLSOSAMMA OCH SMAKRIKA
FULLKORNSMÅLTIDER SOM PASSAR LIKA BRA TILL VARDAGS
SOM TILL FEST.

MED MARIA JERNSDOTTER, LEG.SJUKSKÖTERSKA, KOCK
MEDGRUNDARE AV WARBO KVARN I SÖRMLAND.
VÄRD: LOTTA STRINNHOLM

595 KR INKL SMAKPROVNING OCH RECEPT
BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER!

MER INFO & ANMÄLAN [SPONTANA.SE](https://spontana.se)


spontana