

Fermentierte Lebensmittel

Lass Microben toben!



Tauch ein in die Welt der Microben und tu Deinem Darm etwas Gutes! Fermentierte Lebensmittel unterstützen nicht nur Deine Darmgesundheit, sondern bieten dir in ihrer geschmacklichen Vielfalt eine Bereicherung für eine gesunde Ernährung. Probiere die beliebten Getränke Kombucha und Wasserkefir, verschiedenes sauer eingelegtes Gemüse oder fermentierte Speisen aus Nüssen, Samen und Mandeln.

Samstag, 24. Januar 2026, 13.00 Uhr
Dauer: ca. 4 Stunden
Kosten: 95,00 €

Tilia erwartet Dich

mit Workshops rund um eine naturgesunde Ernährung



Tilia
GESUNDHEITSBERATUNG

Alle Informationen zu den Veranstaltungen
www.tilia-ernaehrungsberatung.de

Kontakt und Anmeldung

info@tilia-ernaehrungsberatung.de
Telefon +49 3643-417678

Veranstaltungsort:

Tilias Küche im Mehrzweckraum der
Holzwerkstätten Lindner GmbH & Co.KG
Liebstedter Weg 9
99439 Am Ettersberg OS Wohlsborn

Rezeptbroschüre inklusiv für alle Workshops!

Gerlind Lindner
Fachberaterin für holistische Gesundheit®

Hinter den Oberweiden 1
D-99439 Am Ettersberg
Telefon +49 3643 417678
info@tilia-ernaehrungsberatung.de
www.tilia-gesundheitsberatung.de



Tilia

Naturgesund

Workshops

Herbst-Winter 2025/26



Veganer Käse

Käse- und Milchalternativen



Dieser Workshop richtet sich an alle Käse-Liebhaber, die gerne auf Milchprodukte aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen verzichten möchten. Hier lernst Du aus verschiedenen Nüssen, Mandeln, Kernen, Samen und anderen naturgesunden Zutaten verschiedenste leckere Alternativen zu Käse, Milch und Sahne herzustellen. So kannst Du Dein Bedürfnis nach Fetten und Eiweißen auf gesunde Weise befriedigen.

Samstag, 08. November 2025, 10.00 Uhr
Dauer: ca. 3 Stunden
Kosten: 80,00 €

Vegane Pralinen

Weihnachtliche Leckereien



Schokolade, Pralinen und andere süße Leckereien werden hier aus naturgesunden rohköstlichen Zutaten hergestellt, ganz ohne Zucker und Milchprodukte, dafür aber mit vielen gesunden Fetten aus Nüssen, Mandeln, Kernen, der Süße aus getrockneten Früchten sowie Superfoods. So kannst Du auf gesunde Weise naschen oder Deine Lieben zum Fest mit Deinen eigenen süßen Kreationen überraschen.

Samstag, 22. November 2025, 13.00 Uhr
Dauer: ca. 4 Stunden
Kosten: 95,00 €

Vegane Torten

Naturgesunde Kuchen u. Torten



Das süße Backwerk hat den Ruf weg, unschöne Pölsterchen am Körper zu hinterlassen. Es geht auch anders! In diesem Workshop erfährst Du, wie Du aus naturgesunden Zutaten Torten, Kuchen und Plätzchen zaubern kannst, ohne Verwendung von Zucker und herkömmlichen Mehlen und ganz ohne Backen. Verzaubere Deine Gäste mit diesen leckeren gesunden Roh-Köstlichkeiten.

Freitag, 06. Februar 2026, 16.00 Uhr (3 Std.) +
Samstag, 07. Februar 2026, 10.00 Uhr (1,5 Std.)
Dauer: gesamt ca. 4,5 Stunden
Kosten: 110,00 €

Vegane Desserts

Etwas Süßes für Danach



Dieser Workshop beschäftigt sich mit kleinen naturgesunden süßen Köstlichkeiten wie Cremespeise, Pudding oder Eiscrème. Mit frischen Früchten, Nüssen, Kernen, Mandeln und anderen naturgesunden Zutaten lassen sich sehr leckere Desserts ganz ohne Milchprodukte und Zucker herstellen. Mit guten Fetten und wertvollen Eiweißen aus pflanzlichen Rohstoffquellen wird jede süße Schlemmerei zu einer kleinen gesunden Mahlzeit.

Samstag, 14. März 2026, 13.00 Uhr
Dauer: ca. 4 Stunden
Kosten: 95,00 €