

# Unsere Seele - Urkraft des Lebens

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg! Laotse

## Naschen ohne Reue – Weihnachtsbäckerei

**Ort:** Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen  
im Haus der Begegnung  
Klabundstr. 10  
15232 Frankfurt (Oder)

**Termin:** Donnerstag, **26. November 2020** um **17.00 Uhr**

**Referentin:** „Essen Akademie“ Manuela Friemel

Unsere Referentin gibt Ihnen Tipps wie Sie gesund und ohne Verzicht durch die Vorweihnachtszeit und die Feiertage kommen, ohne dabei zu verzichten.

### Wie wäre es z.B. mit diesen 5 gesunden und leckeren Alternativen?

- Müsliriegel ohne Zuckerzusatz.
- Trockenfrüchte ...egal ob Aprikosen, Datteln, Pflaumen oder Apfelringe...
- Bananen - die gelben Früchte machen nicht nur gute Laune, sie schmecken auch noch lecker. ...
- Nüsse und Mandeln...
- Bitterschokolade

Natürlich, ein bisschen tricksen ist auch in der Weihnachtsbäckerei erlaubt. Ersetzen Sie Zucker durch alternative Süßungsmittel, z.B. Agavendicksaft oder Weizen- durch Vollkornmehl oder noch besser durch Kokosflocken und/oder Haselnüsse. Damit lassen sich leckere und gesunde Plätzchen backen.

**Unkostenbeitrag: € 1,-- pro Person**

**Wir bitten um telefonische Anmeldung: 0335 – 28 05 10 43**

