

# Morning Power – Das gesunde Frühstück

Teil 1/3

Pancakes, Sweet Apple Couscous, Avocado-Schokocreme....

Geleitet von den Expertinnen **Marion Budovinsky** und **Conny Dürnberger** ([greencooking.at](http://greencooking.at) und [gesundpudeln.com](http://gesundpudeln.com)) nahm die 2C heute bei einem Pilotprojekt „Gesunde Ernährung – der praktische Kochworkshop“ teil.

Zuerst wurde die Ernährungspyramide veranschaulicht, dann wurde geschnitten, gerührt, gemixt und gekocht.



Voller Tatendrang wurden in 2 Stunden gesunde, hochwertige Frühstücksideen kreiert, die im Anschluss auch verköstigt wurden.



Im nächsten Teil wird das Thema „Kluge Jause“ angeschnitten, wir freuen uns sehr!

In diesem Sinne,

Mahlzeit