

# סדנת אפייה בריאה לנשים ונערות (מכיתה ט' ומעלה)

עם חברת "במיקסר"

ביום שלישי, כ"א שבט, 14.2, בשעה 20:00 באולם של ביה"כ  
הרימון

תכנית הסדנא:

1. בסדנא נדבר על אכילה מאוזנת, "עבודה בעיניים" בתעשיית המזון וחשיבות ההכנה בבית.
2. נלמד להמיר חומרים במתכון: קמח לבן ומלא, סוכר לבן וחום, שומן מוקשה ונוזלי. ההבדלים התזונתיים בין חומרים מקבילים והתפקידים השונים של כל חומר.
3. נדגים במקום הכנת 4 מנות:
  - לחם כפרי עם תוספות (מוגש עם 2 ממרחים)
  - קיש ירק – במבחר טעמים
  - מאפינס גזר
  - אגסים ביין מתובל
4. לסיום נפתח שולחן טעימות חגיגי לכל המשתתפים.
  - כל משתתף יקבל תיקיית מתכונים.

משך הסדנא כשעתיים - מחיר השתתפות 20 ₪

בהרשמה מראש במזכירות אצל בריינה: 08-9761493 שלוחה 4

