

# Śniadanie Jedz jak król!

Mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, który daje nam energię niezbędną do działania. Dobrze, aby poranne dania zawierały odpowiednie ilości składników odżywczych i pozytywnie nastrajały na resztę dnia. Styczniowe warsztaty Akademii Smaku Bosch poświęcone zostaną gotowaniu według Teorii Pięciu Przemian, o której opowie ekspertka spotkania Katarzyna Jaszczyk – Górską. Teoria Pięciu Przemian pozwala na zrównoważenie energetyczne potraw, dzięki czemu posiłki stają się smaczniejsze, lekkostrawne i pozwalają na przyswojenie wszystkich składników pokarmowych. To sprawia, że zapewniamy sobie zdrowie zarówno ciała, jak i ducha. W pierwszej części spotkania goście warsztatów będą mogli wysłuchać krótkiego wykładu ekspertki, a następnie wraz z nią przygotować pyszne potrawy, które idealnie nadadzą się na śniadanie. W menu m.in.: kasza jagłana z korzennym sosem z gruszek, soczewica z warzywami, a do picia kawa według Pięciu Przemian czy napój bazyliowo-grejpfrutowy. Zapraszamy do obejrzenia reportażu z warsztatów Akademii Smaku Bosch