

# Nasza kasza

Zdrowa i zbilansowana dieta pozwala na uzyskanie lepszego samopoczucia. Jednym z bardzo ważnych i wartościowych składników, który powinien znaleźć się w naszym jadłospisie, jest kasza. Dostarcza ona organizmowi wiele cennych składników odżywczych, minerałów oraz witamin. Marcowe warsztaty Akademii Smaku Bosch, poświęcone zostaną kaszy, o której opowie znana aktorka, autorka książek kucharskich oraz propagatorka zdrowego i aktywnego stylu życia - Monika Mrozowska. Jak kasza wpływa na nasz organizm? Jak powinno się ją przyrządzać? Z czym łączyć, aby danie było zdrowe i smaczne? Tego oraz wiele więcej, dowiedzą się już wkrótce uczestnicy warsztatów Akademii Smaku Bosch: Nasza kasza. O zaletach kaszy opowie ekspertka spotkania - Monika Mrozowska, z kolei pyszne dania wraz z zaproszonymi gośćmi przygotuje uczestnik pierwszej edycji programu Master Chef - Mikołaj Rey. Ze spotkania z pewnością nikt nie wyjdzie głodny :) Zapraszamy do obejrzenia relacji ze spotkania "Nasza kasza"!