

# Unsere Arrangement-Preise für den Intensiv-Kurs „Fermentierung“

## 2. Januar und 3. Januar 2022

Zimmerkategorie	2 Übernachtungen Preis gilt pro Person
im Einzelzimmer	509 €
im Doppelzimmer <b>ohne</b> Balkon, zur Einzelnutzung	537 €
im Doppelzimmer <b>mit</b> Balkon, zur Einzelnutzung	557 €
im Doppelzimmer <b>ohne</b> Balkon	499 €
im Doppelzimmer <b>mit</b> Balkon	509 €
in einer Ferienwohnung	529 €

Alle Preise verstehen sich pro Person inkl. Arrangement-  
Leistungen, Mehrwertsteuer und zzgl. Kurtaxe

## Unser Arrangement enthält folgende Leistungen:

**Anreise 02. Januar 2022 | Abreise 04. Januar 2022**

- 2 Übernachtungen mit reichhaltigem veganem Frühstücksbuffet
- 2 x rohköstliche Abendmenüs
- Rohkost-Intensiv-Kurs mit Boris Lauser am 2. , und 3. Januar (beinhaltet die Verpflegung während des Kurses)
- Benutzung von Schwimmbad, Infrarotkabine, Sauna, Spielraum mit Billard und Kicker
- Nordic-Walking-Stöcke können Sie kostenlos ausleihen, ebenso Bademäntel und Saunatücher.
- Kostenloser Abholservice vom Bahnhof "Gittelde/Bad Grund" zwischen 14 Uhr und 16 Uhr

Eine Verlängerung mit oder ohne Anschlusskurs ist auf Anfrage und nach Verfügbarkeit möglich.

Alle Preise verstehen sich pro Person inkl. Arrangement-Leistungen, Mehrwertsteuer und zzgl. Kurtaxe

## Informationen zum Ablauf und Inhalt:

Raw Food & Plant Based Chef Boris Lauser beschäftigt sich seit Jahren mit der Fermentation von Lebensmitteln und war in Deutschland einer der Ersten, der aus Nüssen gereifte Käse hergestellt hat und sein Wissen auf Messen und in Workshops geteilt hat. Seit bereits 3 Jahren gibt es auch seine Fermentation Masterclass Online auf der Vegan Masterclass. In diesem Seminar teilt Boris sein grosses Wissen über Bakterien und Kulturen und wie man sie einsetzt, um Lebensmittel sicher und gut zu fermentieren und aus diesen dann tolle Gerichte zu zaubern. Alles roh-vegan natürlich.

Am 1. Tag werden die Basics und Techniken intensiv besprochen und gezeigt. Am 2. Tag folgen dann die spannenden kulinarischen Anwendungen.

- Tag 1:
  - Fermentierte Getränke: Kombucha und Wasserkefir
  - Salzfermentierte Gemüse
  - Kimchi
  - Cashew Frischkäse
  - Cashew Kokos Quark

Alle Preise verstehen sich pro Person inkl. Arrangement-Leistungen, Mehrwertsteuer und zzgl. Kurtaxe

- Gereifte Käse Teil 1
  - Fermentierte Cheesecakes
  - Probiotischer Sahne Meerrettich
  - Fermentierter Mandelricotta
- Tag 2:
- Gereifte Nusskäse Teil 2
  - Probiotisches Bircher Müsli aus  
gekeimtem Urgetreide und Cashew  
Kokos Quark
  - Kürbis Ravioli mit Mandelricotta Spinat  
Füllung
  - Geräuchertes Rote Beete Carpaccio mit  
Fermentiertem Meerrettich
  - Kimchi Gyoza in Japanischer Dashi Brühe
  - Probiotischer Orangen Schoko  
Cheesecake

Alle Preise verstehen sich pro Person inkl. Arrangement-  
Leistungen, Mehrwertsteuer und zzgl. Kurtaxe