

Sund mad på menuen i Caféen i Trivselshuset



Mandag den 13. juni og mandag den 20. juni havde Caféen i Trivselshuset besøg af to studerende fra Center for Sundhedsfremme. Her havde beboerne mulighed for at spørge ind til kosten – hvad er godt at spise hvis man for eksempel har diabetes og alle mulige andre spørgsmål. Herudover kom de to studerende med opskrifter og ingredienser til at lave sundt mad, som blev lavet i køkkenet i fællesskab med beboerne. Der blev lavet alt fra knækbrød, til linsesuppe. Der blev sågar lavet en sundere risalamande ved navn Skyr-Alamande, der blandt andet bestod af skyr vanilje og hytteost.

Du kan finde alle opskrifter her på hjemmesiden.

Bon appetit!