



«Injera» Traditionelles Essen aus Eritrea

Das **Injera** ist ein weiches, [gesäuertes Fladenbrot](#) aus [Teffmehl](#). Es wird traditionell in [Äthiopien](#) und [Eritrea](#) gegessen. Das Mehl wird mit Wasser zu einem Teig vermischt, der einige Tage gären muss. Dann werden daraus auf heißen Tonplatten Fladen gebacken.



Injera wird gemeinsam mit anderen Speisen wie Fleischragout verzehrt. Man reißt Stücke vom Injera mit der rechten Hand ab und greift sich damit eine mundgerechte Portion des Ragouts. Injera ist somit Speise und Teller zugleich.

Datum:	Samstag, 10. November 2018
Dauer:	13.00h – bis aufgegessen ist!
Mitnehmen:	Grossen Hunger
Treffpunkt:	Familienzentrum „Chrättli“ Naustrasse 73, 4242 Laufen
Köchin:	Senait Abraha und Team
Kontaktperson:	Gaby Heizmann – Tel. 061 761 16 65
Kurskosten:	Fr. 10.00 - Erwachsene Kinder gratis
Anmeldung:	Online - www.chraettli.ch
Anmeldeschluss:	06. November 2018

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

www.chraettli.ch

Familienzentrum „Chrättli“

Naustrasse 73, 4242 Laufen - Tel. 061 761 42 88