



### «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.

<b>Datum:</b>	<b>Freitag 29. November 2019</b>
<b>Dauer :</b>	<b>18.00 Uhr bis aufgegessen ist</b>
<b>Mitnehmen:</b>	<b>grossen Hunger</b>
<b>Treffpunkt:</b>	<b>Familienzentrum „Chrättli“ Weststrasse 19, 4242 Laufen</b>
<b>Köchin:</b>	<b>Senait Abraha und Team</b>
<b>Kontaktperson:</b>	<b>Gaby Heizmann 061 761 16 65</b>
<b>Kurskosten:</b>	<b>Fr. 10.- - Erwachsene - Kinder gratis</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>Online - <a href="http://www.chraettli.ch">www.chraettli.ch</a></b>
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>22. November 2019</b>