

Gesunde Gerichte

Kochen ohne Kochen

In diesem Kurs dreht sich alles um frische, nährstoffreiche Mahlzeiten, die ganz ohne Kochen auskommen. Es werden einfache und alltagstaugliche Rezepte vorgestellt, die sich schnell und ohne Hitze zubereiten lassen – ideal für Berufstätige, Familien oder alle, die gesund und unkompliziert essen möchten.

Ein besonderer Fokus liegt auf vegetarischen Rezepten, die sich gut vorbereiten und mitnehmen lassen – perfekt für das Büro oder unterwegs. So lässt sich der Griff zum schnellen Croissant oder Schokoriegel beim Bäcker vermeiden. Stattdessen sorgen abwechslungsreiche, ausgewogene Snacks und Mahlzeiten für neue Energie im Arbeitsalltag.

Ob Frühstück, Snack oder Hauptgericht – jede Mahlzeit wird gemeinsam gruppenweise zubereitet und direkt verkostet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Schneidebrett, Messer, Geschirrhandtuch, Getränk, Unkostenbeitrag für Lebensmittel

32050101LA 1x, samstags, 25.04., 11.00-12.30 Uhr, 10 Euro

32050101LA 1x, samstags, 09.05., 11.00-12.30 Uhr, 10 Euro

Ort: Frankeneck, Dorfgemeinschaftshaus, Ratssaal

Anmeldung und Information unter:

Telefon: 06325/181-145, Frau Tamara Baumann
oder
www.kvhs-duew.de



Anmeldungen und Informationen
unter www.kvhs-duew.de

Die vhs. Da ist was dran.