

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

F32050101LA 1x, samstags, 24.10., 11.00-13:00 Uhr, 13 Euro (zzgl. Unkostenbeitrag für Lebensmittel vor Ort direkt an Dozentin zu zahlen)

F32050102LA 1x, samstags, 21.11., 11.00-12.30 Uhr, 13 Euro (zzgl. Unkostenbeitrag für Lebensmittel vor Ort direkt an Dozentin zu zahlen)

Ort: Frankeneck, Dorfgemeinschaftshaus, Ratssaal, Neufelder Straße 8a

Anmeldung und Information unter:

VHS Lambrecht (Pfalz), Telefon: 06325/181-145,

vhs@vg-lambrecht.de oder

Kreisvolkshochschule Bad Dürkheim, www.kvhs-duew.de



Die vhs. Da ist was dran.