
Meal Prep und Essen To Go

„Keine Zeit für gesunde Ernährung“ heißt es heutzutage oft. Aber gerade in der schnelllebigen Zeit braucht der Mensch mehr als sogenannte leere Kalorien, die auf die Hüften gehen, nicht aber fit machen. Im Kurs werden Jausen-Alternativen zubereitet, Gerichte zum Mitnehmen und einfache Feierabendküche, die blitzschnell geht. Verkostet wird direkt im Kurs und es gibt auch etwas „To Go“.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	42,00 € Teilnahmebeitrag plus ca. 12 € für Lebensmittel
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Mitzubringen:	Geschirrtuch, Messer, Schneidbrett, Behältnisse oder Schraubgläser, Kochschürze

Verfügbare Termine