Schnelle Küche auch zum Mitnehmen

„Keine Zeit für gesunde Ernährung?“
Gerade im hektischen Alltag braucht unser Körper mehr als leere Kalorien. In diesem Kurs dreht sich alles um Meal Prep (Vorkochen): Es werden praktische Jausen Alternativen, Gerichte zum Mitnehmen (To Go) und eine einfache Feierabendküche zubereitet, die sich gut vorbereiten lässt und blitzschnell fertig ist.

Wir probieren auch mal etwas anderes aus und testen neue Ideen, zum Beispiel vegane Gerichte oder abwechslungsreiche Rezepte abseits der klassischen Küche. Genuss und Alltagstauglichkeit stehen dabei immer im Vordergrund.

Alle Speisen werden direkt im Kurs verkostet und natürlich gibt es auch etwas To Go für zuhause.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	45,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	alle Interessierten
Mitzubringen:	Geschirrtuch, Messer, Schneidbrett, Behältnisse oder Schraubgläser, Kochschürze

Verfügbare Termine

23.02.2027 19:00, Fließ

Ort	Fließ
Beginn	23.02.2027 19:00
Ende	23.02.2027 22:20
Örtlichkeit	Mittelschule Fließ, Dorf 181, 6521 Fließ
Kursnummer	7-1005837
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	LFI Landeck

© 2026 - lfi.at