

## 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

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

### Verfügbare Termine

#### 04.11.2026 18:00, Lermoos

Ort	Lermoos
Beginn	04.11.2026 18:00
Ende	04.11.2026 20:30
Örtlichkeit	Volksschule Lermoos, Innsbrucker Straße 16, 6631 Lermoos
Kursnummer	7-1005802
Trainer:in	Melanie Bernroithner
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol Bezirk Reutte