

Ernährung

Koch-Workshops

- Sie werden vorbereitete Gerichte nach Rezept & Anleitung fertigstellen
- Sie erfahren wie einfach es ist, mit wenigen Zutaten Leckerer zuzubereiten
- Sie erhalten eine Liste mit den Grundzutaten die in keiner Küche fehlen dürfen
- Sie erfahren alles über die Inhaltsstoffe und Nährwerte der verwendeten Produkte
- Sie werden überrascht sein, wie gering die Kosten sind
- Sie werden erleben, dass der Zeitaufwand für die Zubereitung gering ist
- Ihre Neugier weiter zu machen und zu experimentieren wird geweckt

Ziel ist es, das Sie Ideen mitnehmen und bereit, sind sich auch in Zukunft häufiger gesund und alternativ zu ernähren.

Das ganze macht Spaß, es schmeckt und hilft Ihnen dabei gesund älter zu werden.

Leitung:	Eckhard Anker
Tag und Zeit:	Mittwoch, 18:30 – 21:00 Uhr
Veranstaltungs-Nr., Datum:	14.08. Vollkorn Bäckerei 19-2-034-54-1 11.09. Brot-Aufstriche 19-2-031-54-1 16.10. Salate 19-2-033-54-1 13.11. Gemüsegerichte & Beilagen 19-2-032-54-1
Dauer:	je ca. 2,5 Std.
Ort:	Geschwister-Grimm-Schule Bleidenstadter Weg 12, 65329 Hohenstein-Breithardt
Gebühr:	20,00 € / Mitglieder 15,00 € zzgl. 5,00 € Material je Termin & Person
Teilnehmer:	min.10 / max. 20
Info & Anmeldung:	Eckhard Anker
Tel. / E-Mail:	0170/6374595 eckhard.anker@web.de

Anmeldung erforderlich