

Rhetorik, Kommunikation, Schlüsselkompetenzen

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Ernährung - Kochen/Backen - Genuss](#) >> [Details](#)

Details zu Kurs 241EA30501 Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

Kursnummer

241EA30501

Status

Titel

Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

Info

Proteine sind ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Dabei ist es für viele Menschen oftmals überraschend, wie leicht es ist, ein proteinreiches Essen ohne eine Fleischquelle zu gestalten. Mit sorgfältig verarbeiteten vegetarischen Zutaten wird Ihnen die Kursleiterin zeigen, wie man vollwertige Gerichte zubereitet, die nicht nur schmackhaft sind, sondern auch den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Dabei ist nicht nur das oftmals bekannte Soja ein Proteinlieferant, auch Hülsenfrüchte sind wahre Protein-Kraftpakete ebenso wie einige andere spannende pflanzliche Quellen.

Bianka Velte ist Ernährungswissenschaftlerin (B. Sc.) und Ernährungsberaterin.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie vegan essen möchte, damit die Kursleiterin die entsprechenden Zutaten dabei hat.

Anmeldeschluss: 3 Tage vor Kursstart

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 02

Zeitraum

Sa. 25.05.2024 - Sa. 25.05.2024

Dauer

1 Termin

Uhrzeit

10:00 - 13:45

Unterrichtseinheiten

5 x 45 Minuten

Kosten

Kerngebühr	27,00 €
plus Lebensmittelkosten	18,00 €
Summe	45,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

8

Material

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, gegebenenfalls einen Haargummi, Behälter für Reste.

Dozentin

Velte Bianka

[◀ Zurück](#)