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

Kurstage Anmelden In den Warenkorb Empfehlung

Zurück