

Kurstage für Kurs 251305559 (Eiweiß - starke Rezepte)

Eiweiße oder Proteine werden auch als „Bausteine des Lebens“ bezeichnet. Neben Kohlenhydraten und Fetten sind sie einer der Hauptnährstoffe in der Ernährung. Eine ausreichende Aufnahme ist für uns Menschen überlebensnotwendig. Aber warum eigentlich? Wieviel Eiweiß brauche ich am Tag? Durch welche Lebensmittel kann ich meinen Bedarf decken? Und wie integriere ich Eiweiße am besten in meinen Alltag? Diesen Fragen gehen wir in diesem Kurs auf den Grund. Im praktischen Teil bereiten wir gemeinsam proteinreiche Rezepte zu. Von herzhaft bis süß, über Snacks, Salate und kleine Gerichte ist hier für jeden was dabei. Sie haben Lust auf starke Rezepte und eine geballte Portion Wissen? Dann freue ich mich auf Sie.

Wichtig für Kochkurse

Bitte bringen Sie Schürze, Behältnisse für Kostproben und ein Getränk mit. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Wenn Sie absagen, nachdem die Lebensmittel eingekauft worden sind, stellen wir Ihnen Ihren Anteil an den Kosten in Rechnung. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Lebensmittelunverträglichkeit haben oder sich vegetarisch bzw. vegan ernähren. Nur so kann dies ggf. berücksichtigt werden.

Datum	Uhrzeit	Ort
28.06.2025	10:00 - 13:45 Uhr	Offenburg Vhs 201 Kochstudio