

Kurstage für Kurs 251305568 (Geballte Pflanzenkraft - vegane Eiweißquellen)

In diesem Kurs dreht sich alles um pflanzliche Proteine. Wie decke ich meinen Bedarf? Welche pflanzlichen Lebensmittel sind besonders proteinreich? Worauf ist besonders zu achten, damit die Aufnahme gelingt? Diese und noch viele weitere Fragen erfahren Sie im Wissensteil dieses Kurses. Im praktischen Teil bereiten wir gemeinsam leckere proteinreiche Rezepte zu. Von herzhaft bis süß, über Snacks, Salate und kleine Gerichte ist hier für jeden was dabei. Egal, ob Sie bereits Veganerin oder Veganer sind oder einfach nur neugierig, es ist für jeden etwas dabei.

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
02.07.2025	18:00 - 21:45 Uhr	Offenburg VHS 201 Kochstudio