Online-Grillworkshop „Gesund grillen – der BBQ-Workshop für bewusste Genießer“

Freitag, den 27. Juni 2025
von 17:00 bis 18:30 Uhr

Sommer, Sonne, laue Abende – was passt da besser, als ein ganz besonderes Grillerlebnis?
Genießen Sie gemeinsam mit Freunden oder der Familie den Abend, während Sie neue Rezepte entdecken und ganz nebenbei zum Grillprofi werden.
Grillen lässt sich nicht nur vielfältig und abwechslungsreich, sondern gleichzeitig auch gesund und nährstoffreich gestalten. Von der Vorspeise über das Hauptgericht bis zum Dessert – ob mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan: Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Der Workshop

Entdecken Sie gemeinsam mit uns in unserem **Online-Grillworkshop** kreative und gesunde Ideen für die anstehende Grillsaison.

Ablauf:
Schritt für Schritt bereiten wir gemeinsam ein **leckeres 3-Gänge-Grillmenü für vier Personen** zu. Das vorbereitete Grillgut können Sie im Anschluss an den Workshop auf den Grill legen und genießen. Während des Workshops erhalten Sie ganz nebenbei einfache, aber geniale **Grilltipps** sowie wertvolles Wissen für eine schonende und gesunde Zubereitung der Gerichte auf dem Grill.
Der **gemütliche Grillabend** mit Freunden oder der Familie kann beginnen – guten Appetit!

Bitte beachten Sie: Der Workshop umfasst ausschließlich die Vorbereitung des Grillguts.

Wann:	27. Juni 2025, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort:	Online
Dauer:	90 Minuten
Referent/in:	Diätassistentin Martina Amon von EssWert GmbH & Co. KG
Vorbereitung:	Sie erhalten nach Anmeldung die Zugangsinformationen, die Rezepte für 4 Personen (wahlweise mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan) sowie eine Liste mit Zutaten für Ihren Einkauf
Kosten:	Ausgaben für die Lebensmittel

Wer kann teilnehmen? Alle

Interessiert?

Melden Sie sich gleich an unter: **www.vividabkk.de/kochworkshop**
Hier finden Sie auch die Rezepte sowie die Einkaufsliste mit allen benötigten Zutaten.

Falls nicht bereits im letzten Jahr erhalten, freuen Sie sich außerdem über die Zusendung unseres exklusiven **Grill-Booklets „Fit mit Feuer und Flamme“** mit weiteren gesunden Grillrezepten und spannendem Hintergrundwissen.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns gerne an –
Sophia Hauser freut sich auf Ihren Anruf unter der Telefonnummer 07720 9727-11566.

vividabkk
Ihre Krankenkasse