

Online-Kochworkshop

„Easy Meal Prep – clever vorkochen, gesund genießen“

Dienstag, 24. März 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Wer kennt das nicht: Der Alltag ist hektisch und die Zeit fürs Kochen bleibt oft auf der Strecke. Dabei lassen sich mit etwas cleverer Planung aus einfachen, frischen Zutaten leckere Gerichte zubereiten, die nicht nur Zeit sparen, sondern auch den Körper optimal mit Nährstoffen versorgen.

Ob schnelle Mahlzeiten fürs Büro, gesunde Snacks für zwischendurch oder ein entspanntes Abendessen – Meal Prep macht es leicht, auch im stressigen Alltag ausgewogen und genussvoll zu essen. Ideal für alle, die sich gesund ernähren möchten, ohne täglich lange am Herd zu stehen.

Der Workshop

In unserem **Online-Kochworkshop** erfahren Sie, wie einfach und abwechslungsreich gesunde Mahlzeiten für die Woche vorbereitet werden können – zeitsparend, nachhaltig und voller Geschmack.

Ablauf:

Schritt für Schritt bereiten wir gemeinsam **köstliche Meal Prep-Gerichte für zwei Personen** zu. Dabei erhalten Sie ganz nebenbei wertvolle Informationen zur **Zubereitung**, zu den verwendeten **Lebensmitteln** sowie praktische **Tipps** rund um das Thema **Meal Prep**. Die Gerichte sind mengenmäßig so geplant, dass sie sowohl direkt nach dem Workshop als Abendessen geeignet sind als auch am nächsten Tag im Rahmen des Meal Preppings verzehrt werden können.

Der stressfreie Alltag mit gesunden Mahlzeiten kann beginnen – guten Appetit!

Wann: 24. März 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Online

Dauer: 90 Minuten

Referent/in: Diätassistentin Martina Amon, EssWert GmbH & Co. KG

Vorbereitung: Sie erhalten nach Anmeldung die Zugangsinformationen, die Rezepte für 2 Personen sowie eine Liste mit Zutaten für Ihren Einkauf

Gerichte: **Pasta mit Mandel-Avocadocreme** (Varianten mit Fleisch, Fisch, vegetarisch und vegan)
Süßer Couscous-Snack to go
Baked Oat Meal

Kosten: Ausgaben für die Lebensmittel

Wer kann teilnehmen? Alle

Interessiert?

Melden Sie sich gleich an unter: www.vividabkk.de/kochworkshop

Als kleines Extra freuen Sie sich über die Zusendung unseres exklusiven **Rezepte-Booklets** „**Easy Meal Prep**“ mit weiteren gesunden Rezepten und praktischen Tipps zum Meal Prepping.

Haben Sie Fragen?

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