

# Frische-Kick im Frühling

## Ein Geschmackserlebnis für Leib und Seele

**Online-Kochworkshop am Samstag, den 04.05.2024 von 11:00 bis 12:30 Uhr**

Die ersten Sonnenstrahlen wärmen unsere Haut, die Vögel zwitschern und die Natur erwacht zu neuem Leben. Der Frühling hat Einzug gehalten und mit ihm bereits eine Vielzahl saisonaler Gemüsesorten. Aus diesem bunten Repertoire lassen sich jede Menge leckere Gerichte zaubern, die uns fit machen und einen Frische-Kick für Leib und Seele schenken. So wird der Frühling zu einem echten Geschmackserlebnis.

Spargel, Radieschen, Bärlauch oder Spinat sind nur einige heimische Lebensmittel, die die blühende Jahreszeit für uns bereithält. Sie alle sind wahre „Gesundheits-Booster“, versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen und einer großen Portion Energie. Mit Ihnen kommen wir so richtig in Schwung, um die ersten warmen Tage komplett auszukosten. Überzeugen Sie sich selbst vom leckeren Geschmack und der positiven Wirkung der Gemüsesorten und probieren Sie sich durch die Variationen der regionalen Frühlingsküche.

### Gesunder und aromatischer Frische-Kick für den Teller

Entdecken Sie in diesem Kochworkshop raffinierte und aromatische Rezepte des Frühlings – saisonal, regional, gesund und lecker.

In 90 Minuten bereiten wir gemeinsam ein regionales Frühlingsmenü zu, bestehend aus Hauptspeise und Dessert. Sie haben die Wahl, ob Sie lieber mit Fisch, vegetarisch oder vegan kochen. Am Ende des Workshops stehen die zubereiteten Gerichte genussfertig in Ihrer Küche. Während des gemeinsamen Kochens erhalten Sie wertvolles Wissen rund um die Zubereitung, die verwendeten Lebensmittel und die heimische Frühlingsküche.

Die Zutatenliste und die Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt. Der Kochworkshop eignet sich daher hervorragend für ein geselliges Wochenende mit Freunden oder der Familie.

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich gleich an unter: [www.vividabkk.de/veranstaltungen](http://www.vividabkk.de/veranstaltungen)

Laden Sie sich die Rezepte sowie die Einkaufsliste mit allen notwendigen Zutaten schon jetzt herunter. Diese senden wir Ihnen nach Ihrer Anmeldung neben den Zugangsinformationen ebenfalls nochmals per Mail zu. Als zusätzliches Extra erhalten Sie unser exklusives Rezept-Booklet „Heimisches Powerfood im Frühling“. Darin finden Sie viele weitere leckere und gesunde Gerichte passend zum Frühling.

### Haben Sie noch Fragen?

Dann rufen Sie an –  
Sophia Hauser freut sich auf Ihren Anruf unter 07720 9727-11566.

Stand: 09.04.2024