Online-Grillworkshop „Goldene Herbstküche – Genuss und Vielfalt für Ihre Gesundheit“

Dienstag, den 30. September 2025
von 18:00 bis 19:30 Uhr

Wenn sich die Blätter bunt färben und die Tage kürzer werden, zieht Gemütlichkeit in die Küche ein. In unserem herbstlichen Kochworkshop widmen wir uns den kulinarischen Schätzen der Saison. Denn neben einer Fülle an Aromen schenken uns die saisonalen Gemüsesorten des Herbstes auch wertvolle Nährstoffe, die unseren Körper gut versorgen und unsere Gesundheit stärken.
Ob deftige Klassiker oder kreative Neuinterpretationen – gemeinsam zaubern wir köstliche Gerichte, die Herz und Gaumen gleichermaßen erwärmen.
Perfekt für alle, die gerne kochen, genießen und den Herbst mit allen Sinnen erleben möchten!

Der Workshop

In unserem **Online-Kochworkshop** entdecken Sie gemeinsam mit uns, wie vielfältig und genussvoll die regionale Herbstküche sein kann – gesund, nachhaltig und voller Geschmack.

Ablauf:
Schritt für Schritt bereiten wir gemeinsam ein **leckeres Herbstmenü** bestehend aus **Vor- und Hauptspeise für vier Personen** zu. Dabei erfahren Sie ganz nebenbei Wissenswertes über die **Zubereitung**, die verwendeten **Lebensmittel** und die **heimische Herbstküche**. Am Ende des Workshops stehen die Gerichte genussfertig in Ihrer Küche.
Der **gemütliche Herbstabend** mit Freunden oder der Familie kann beginnen – guten Appetit!

Wann:	30. September 2025, 18:00 bis 19:30 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, 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 **Rezepte-Booklets „Heimisches Powerfood im Herbst – Ofen Spezial“** mit weiteren gesunden Rezepten 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