

Online-Kochworkshop

„One-Pot-Gerichte: Gesund kochen mit wenig Aufwand“

Mittwoch, den 27. Januar 2027
von 18:00 bis 19:30 Uhr

Einfach, schnell und ausgewogen: Bei One-Pot-Gerichten werden alle Zutaten in nur einem Topf oder einer Pfanne zubereitet. So entstehen mit wenig Aufwand abwechslungsreiche Mahlzeiten, die sich vielseitig gestalten und ganz nach Geschmack kombinieren lassen.

Das spart Zeit, reduziert den Abwasch und macht gesundes Kochen besonders unkompliziert. Ob herzhaft, bunt oder saisonal – die One-Pot-Küche bietet zahlreiche Möglichkeiten für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung.

Freuen Sie sich auf neue Inspiration für eine gesunde Küche, die auch an stressigen Tagen gut funktioniert.

Der Workshop

In unserem **Online-Kochworkshop** erleben Sie, wie sich aus gesunden Zutaten leckere One-Pot-Gerichte zaubern lassen.

Perfekt für alle, die eine unkomplizierte Zubereitung und eine bewusste Ernährung schätzen!

Ablauf:

Schritt für Schritt bereiten wir gemeinsam ein **leckeres Menü** bestehend aus **Vor- und Hauptspeise für vier Personen** zu – wahlweise mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die **Zubereitung** und die verwendeten **Lebensmittel**. Am Ende des Workshops stehen die Gerichte genussfertig in Ihrer Küche.

Der **gemütliche Abend** mit Freunden oder der Familie kann beginnen – guten Appetit!

Wann: Mittwoch, 27. Januar 2027, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Online

Dauer: 90 Minuten

Referentin: Diätassistentin Martina Amon von EssWert GmbH & Co. KG

Vorbereitung: Sie erhalten nach Anmeldung die [Zugangsinformationen](#), die [Rezepte für 4 Personen](#) sowie eine [Liste mit Zutaten](#) für Ihren Einkauf

Menü: Spaghetti Rustico

Aromatische Gemüsepfanne mit Hähnchen / Lachs / Kichererbsen und Zitronensauce

Kosten: Ausgaben für die Lebensmittel

Wer kann teilnehmen? Alle

Interessiert?

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

Als kleines Extra erhalten Sie unser exklusives **Rezept-Booklet** mit gesunden One-Pot-Gerichten.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns gerne an –

Sophia Hauser freut sich auf Ihren Anruf unter der Telefonnummer 07720 9727-11566.



vividabkk

Ihre Krankenkasse