

Online-Kochworkshop „Sommerliche Küche ohne Herd – frisch, leicht und lecker“

Dienstag, den 16. Juni 2026

von 18:00 bis 19:30 Uhr

Wenn die Temperaturen steigen, wächst die Lust auf leichte und erfrischende Mahlzeiten. Die kalte Küche bietet hierfür die ideale Lösung und sorgt für Genuss ganz ohne zusätzliche Hitze am Herd.

Ob knackige Salate, kreative Aufstriche oder leckere Snacks – mit frischen Zutaten lassen sich vielfältige, köstliche Gerichte zubereiten, die voller wertvoller Nährstoffe stecken und Energie liefern, ohne zu beschweren. Perfekt für den Sommer!

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Ideen für eine gesunde, unkomplizierte Sommerküche.

Der Workshop

In unserem **Online-Kochworkshop** entdecken Sie gemeinsam mit uns kreative und gesunde Rezepte der kalten Küche – ganz ohne Kochen, aber voller Geschmack und gesunder Zutaten.

Ablauf:

Schritt für Schritt bereiten wir gemeinsam ein **sommerliches Drei-Gänge-Menü für vier Personen** zu. Dabei erfahren Sie ganz nebenbei Wissenswertes über die **Zubereitung**, die verwendeten **Lebensmittel** und die Besonderheiten der **kalten Küche**. Am Ende stehen die Gerichte genussfertig in Ihrer Küche. Der **entspannte Sommerabend** mit Freunden oder der Familie kann beginnen – guten Appetit!

Wann: 16. Juni 2026, 18:00 bis 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: Gazpacho Andaluz – kalte Tomatensuppe
Sommersalat mit Walnüssen und Beeren (Varianten mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder vegan)
Exotischer Kokos-Quark

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 **Rezepte-Booklet „Kalte Küche“** mit weiteren gesunden Rezepten für die kalte Küche.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns gerne an –

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