

Online-Kochworkshop „Frühlingshaft genießen – gesunde Köstlichkeiten der Saison“

Donnerstag, den 10. April 2025

von 18:00 bis 19:30 Uhr

Frühlingshaft genießen

Jede Jahreszeit punktet mit ihren eigenen Aromen, Farben und Zutaten, die unsere Sinne ansprechen und wertvolle Nährstoffe liefern. Der Frühling versorgt uns mit einer Fülle an knackigen und frischen Obst- und Gemüsesorten wie Bärlauch, Spinat, Erdbeeren oder Rhabarber. Diese Frühlingsboten stecken voller wertvoller Nährstoffe und lassen sich in leichte, kreative Gerichte verwandeln, die nicht nur gesund, sondern auch ein Fest für den Gaumen sind.

Der Workshop

In unserem **Online-Kochworkshop** zeigen wir Ihnen die Vielfalt frühlingshafter Lebensmittel, aus denen wir echte Köstlichkeiten zaubern – **saisonal, regional, gesund und lecker**.

Ablauf:

Schritt für Schritt bereiten wir gemeinsam ein **frühlingshaftes Menü** bestehend aus **Haupt- und Nachspeise für vier Personen** zu. Während des gemeinsamen Kochens erhalten Sie ganz nebenbei wertvolles Wissen rund um die **Zubereitung**, die verwendeten **Lebensmittel** und die **heimische Frühlingsküche**. Am Ende des Workshops stehen die Gerichte genussfertig in Ihrer Küche. Der **gemeinsame Kochabend** mit Freunden oder der Familie kann beginnen – guten Appetit!

Wann: 10. April 2025, 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 (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 Frühling“** mit weiteren gesunden Frühlingsrezepten.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns gerne an –

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