

---

## Cookinar: Kochen ohne Rezept – Crashkurs für die kreative Küche

Hunger macht sich bemerkbar, aber Sie haben nicht gezielt fürs Kochen eingekauft? Kein Problem! Mit ein paar Basiszutaten und einer großen Portion Kreativität lassen sich schnell köstliche Speisen zaubern – ganz ohne Rezept. In diesem Cookinar möchten wir Ihnen zeigen, wie sie typische Vorräte und einzelne Zutaten in fantasievollen Kombinationen verwandeln. Intuitives Kochen macht Spaß, bringt Abwechslung auf den Speiseplan und hilft gleichzeitig Vorräte rechtzeitig aufzubrechen.

Die Zeit für dieses Cookinar ist also bestens investiert: Vorrätige Lebensmittel werden verwertet, Kosten gespart, Kochideen erhalten und das Abendessen ist auch schon fertig zubereitet.

Gleich anmelden und mitmachen.

Nach der Anmeldung werden zeitnahe der Einstiegslink und auch die Rezepte übermittelt, damit Sie, wenn Sie möchten auch mitkochen können.

Die Teilnahme ist kostenlos! (Cookinar im Rahmen der Online-Regionalitätswoche 2022)

Zur Teilnahme benötigen Sie Laptop, Tablet oder PC mit Lautsprecher sowie eine stabile Internetverbindung

---

**Information**

**Verfügbare Termine**

**Kursdauer:** 2 Einheiten

---

**Kursbeitrag:** Die Teilnahme ist kostenlos!

---

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

---