Meal Prep - vegane TCM-Küche auf Vorrat

Das Vorbereiten von Mahlzeiten fördert eine gesunde Ernährung, spart Zeit, Geld und macht flexibel. In diesem Seminar werden raffinierte Möglichkeiten vorgestellt, wie „Meal Prep“ mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln gelingt. Tipps und Empfehlungen für den Einkauf und das Aufbewahren ergänzen diesen abwechslungsreichen
Kochworkshop. Alle gekochten Rezepte basieren auf dem Wissen der TCM. Der Kurs startet mit theoretischem Input zum Thema „Meal Prep” und schnelle Küche. Im Anschluss geht es ran an den Kochlöffel. Beim gemeinsamen Essen können Sie sich austauschen und weitere praktische Tipps für den Alltag sammeln.

Information

Kursdauer:	5 Einheiten
Kursbeitrag:	89,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Zielgruppe:	interessierte Personen

Verfügbare Termine

© 2025 - lfi.at