

## 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, im Anschluss geht es ran an den Kochlöffel. Beim gemeinsamen Essen können Sie sich austauschen und weitere praktische Tipps für den Alltag sammeln.

### Information

<b>Kursdauer:</b>	5 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	89,00 € TN-Beitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Personen
<b>Mitzubringen:</b>	Kochschürze, Leerbehälter

### Verfügbare Termine

#### 13.06.2026 09:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	13.06.2026 09:00
Ende	13.06.2026 14:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020219
Trainer:in	Sigrid Stadler
Veranstalter	LFI Steiermark