

## 261-4900-Z Ein Fest im Grünen - vegan durch die Sommersaison

|             |                                                                                              |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn      | Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr                                                       |
| Kursgebühr  | 55,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 20,00.                                         |
| Dauer       | 1 Termin                                                                                     |
| Kursleitung | Sandra Allekotte                                                                             |
| Kursort     | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein |

Was ein gutes Essen wirklich braucht? Frische Kräuter, aromatische Gewürze, eine feine Portion Knoblauch und vor allem Freude am Kochen. Die vegane Küche überrascht mit Vielfalt, Geschmack und Leichtigkeit. Sie steht nicht für Verzicht, sondern für bewussten Genuss und einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Pflanzliche Gerichte können kraftvoll, unkompliziert und alltagstauglich sein und dabei wunderbar aromatisch. In diesem Kochkurs entstehen mit einfachen Handgriffen schnelle, kreative Gerichte auf pflanzlicher Basis - ideal für die Garten- und Grillsaison. Neben praktischen Rezeptideen gibt es Impulse rund um nachhaltige Ernährung und ihre Wirkung auf Mensch und Umwelt. Denn manchmal beginnt Veränderung ganz selbstverständlich, nämlich auf dem eigenen Teller.

Bitte mitbringen:

Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, verschließbares Gefäß, scharfes Messer, Getränk, evtl. Schreibzeug.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                                        |
|------------|-------------------|------------------------------------------------------------|
| 18.04.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr | vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule |

[zur Kursdetail-Seite](#)