

## 261-4901 Vegan Meal Prep - gesund und entspannt durch die Woche

Beginn	Sonntag, 22.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	57,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 22,00.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Kerstin Wirth
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Wenig Zeit, aber Lust auf gutes Essen? In diesem Kurs zeigen wir, wie unkompliziert vegane Küche im Alltag sein kann. Gemeinsam kochen wir abwechslungsreiche Gerichte wie Wraps, Falafel, Tortillas und bunte Bowls, die sich wunderbar vorbereiten und mitnehmen lassen. Nach einer kurzen Einführung in die Meal-Prep-Basics entstehen fünf gesunde, vollwertige Mahlzeiten mit frischen, saisonalen Zutaten - ideal für Berufstätige, Eltern und alle, die sich auch im Alltag pflanzlich, ausgewogen und mit Freude ernähren möchten. Ganz ohne Stress, aber mit ganz viel Geschmack.

**Bitte mitbringen:**

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

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.02.2026	10:00 - 14:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule

[zur Kursdetail-Seite](#)