

J4930 Meal Prep – gesund & entspannt durch die Woche

Beginn	Sonntag, 09.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	55,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 20,00.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Kerstin Wirth
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

Stressfrei kochen trotz vollem Terminkalender? In diesem Kurs lernst du, wie du deine Woche clever und genussvoll vorbereiten kannst. Nach einer kurzen Theorieeinheit kochen wir gemeinsam fünf abwechslungsreiche Gerichte mit frischen, saisonalen Zutaten – alltagstauglich, lecker und gut vorzubereiten. Ideal für Berufstätige, die mit wenig Aufwand gesund durch die Woche kommen wollen.

Für mehr Genuss und weniger Hektik im Alltag!

Bitte mitbringen:

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

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.11.2025	10:00 - 14:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule

[zur Kursdetail-Seite](#)