

A2611513 Mealprep Sommer-Edition – frisch & leicht unterwegs genießen

Beginn	Mittwoch, 17.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	20,00 € zzgl. Lebensmittelumlage, die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Linda Hießerich
Kursort	, Dr.-Hoffmann-Platz, 51674 Wiehl

Gemeinsam entdecken wir, wie man mit wenig Aufwand leckere Mahlzeiten für mehrere Tage vorbereitet. Ob für Büro, Uni oder unterwegs – wir probieren verschiedene Ideen aus: frische Bowls, bunte Salate und Wraps mit Sommerfeeling. Alles ganz praktisch und ohne Stress – ideal für alle, die gesünder essen möchten, ohne täglich lange in der Küche zu stehen.

Zu einem gemütlichen Abend gehören bekanntlich auch gute Getränke! Es ist gewünscht, dass Sie sich Ihre eigenen Getränke (alkoholfrei oder auch alkoholisch) mitbringen. Sollten Sie Wein oder Sekt trinken wollen, bringen Sie sich am besten sicherheitshalber ein entsprechendes Glas mit.

Bitte bringen Sie auch ein Geschirrhandtuch, (ein Weinglas) und ggf. eine Vorratsdose mit.

Die Lebensmittelumlage wird auf den Kurspreis aufgeschlagen und berechnet sich nach den tatsächlichen Ausgaben. In diesem Kurs wird sie voraussichtlich zwischen 10 und 15 EUR liegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.06.2026	18:30 - 21:30 Uhr	Wiehl, TOB, Schulküche, Dr.-Hoffmann-Platz