



„Ernährungs - Workshop“ **„Schnelle Küche für den Alltag“** **- Alternativen zu Spaghetti mit Tomatensauce –**

Sind Sie nach einem langen Arbeitstag gestresst und suchen nach schnellen, leckeren Rezepten für eine entspannten Abend? Die Kinder kommen von der Schule und haben unbändigen Hunger? Also Spaghetti mit Tomatensoße? Kann mal sein, muss aber nicht ständig sein. In diesen Koch-Workshop wollen wir schnelle, einfache und leckere Gerichte miteinander kochen, ohne dass dafür irgendwelche exotischen Lebensmittel und Gewürze benötigt werden. In rund 30 Minuten sollte die Mahlzeit fertig sein. Wir verwenden keine Fertigprodukte, sondern kochen mit frischen Zutaten. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mühelos Ihre Feierabendküche aufpeppen können. Sie bereiten schnelle Gerichte zu, die in weniger als 30 Minuten fertig sind. Essen ist Genuss und Kochen nicht lästig. Machen Sie mit und gemeinsam lassen wir es uns in gemütlicher Runde schmecken.

Mitzubringen:

Kochschürze, Getränke und Aufbewahrungsdosen für die „Restle“

Datum: Donnerstag, 27.11.2025

Uhrzeit: 18:00 bis 21:00 Uhr, Dauer: 120 min

**Ort: Lehrküche der VHS
Metzgergasse 8, 78054 VS-Schwenningen**

Referentin: Silke Heizmann (Dipl. Oecotrophologin)

Teilnehmer: max. 10

**Teilnahmegebühr: 25.-€ zzgl. 9.-€ Lebensmittelkosten
Rezepte als PDF im Preis inbegriffen**



Anmeldung zu den Workshops bei der Geschäftsstelle des
TV Villingen per Mail an info@tvvillingen.de
oder telefonisch(07721/26408)