



## „Ernährungs - Workshop“

### „Vegetarische Leckereien im Herbst“

- schnell, unproblematisch und für Jeden machbar -

Sie kennen dies? Man denkt ein bis zwei Stunden vor Feierabend darüber nach, was der Kühlschrank hergibt und was daraus gemacht werden kann? Oder ob man doch besser schnell etwas von unterwegs besorgt? In diesen Koch-Workshop wollen wir schnelle, einfache und leckere Gerichte miteinander kochen, ohne dass dafür irgendwelche exotischen Lebensmittel und Gewürze benötigt werden. 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: Mittwoch, 13.11.2024**

**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: 20.-€ 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](mailto:info@tvvillingen.de)  
oder telefonisch(07721/26408)