



## Kochkurs: Die leichte Küche

Wir bereiten einfache und kalorienarme Rezepte zu:  
Müsli-Beeren-Smoothie, Ofenkartoffel, Putenkäseröllchen, verschiedene Salate und Dressings, fettarmes Tiramisu, Schokomuffins.  
Sie erhalten dabei Tipps zum Einsparen von Fett und Zucker.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Schreibstift, Getränk sowie Behälter für übrig gebliebene Speisen mit.

Materialgeld in Höhe von ca. 15€ für Lebensmittel werden direkt im Kurs per Umlage bezahlt.

**Termin:** Freitag, 21.07.2023, 18:00 – 21:30 Uhr

**Ort:** Schulküche, Mittelschule Maßbach, Centleite 1, 97711 Maßbach

**Kosten:** 15€ (Vorauszahlung an die VHS), zzgl. Materialgeld von ca. 15€

**Anmeldung und Infos über die VHS Rhön und Grabfeld:**

**Internet:** [www.die-vhs.de](http://www.die-vhs.de)

**Kurs-Nr.:** H1610

**Telefon:** 09776/7090980

**E-Mail:** [kundenservice@die-vhs.de](mailto:kundenservice@die-vhs.de)



Ich freue mich auf Euch

**Sonja Wetterich**  
Diät- & Ernährungstherapie