



„Schnell, Günstig & Gesund kochen (lernen) - nicht nur für Studenten!“

Wir möchten zeigen, dass eine gesunde und frische Küche nicht unbedingt teuer sein muss. Es wird ausgewogen, frisch, gesund und günstig gekocht. Auch mit schmalen Geldbeutel ist eine vegetarische und vegane Ernährung möglich.

Die Termine für 2023:

28. Juli 11. August 15. September
06. Oktober 24. November
15. Dezember

Rein vegane Termine:

März, Juli, August, November
Sommertermine finden im interkulturellen Garten statt.

An allen anderen Terminen sind vegane Komponenten enthalten (alle Rezepte sind vegan/vegetarisch abwandelbar)

Wann: 18:00 bis 20:30 Uhr

Wo: Küche der Hauswirtschaftsschule im AELF, Hockermühlstraße 53, 92224 Amberg (Buslinie 4 „Hofmarkweg“)

Kosten: € 7,50 pro Kurs (bei Buchung aller Termine € 77,-)

Anmeldung und weitere Informationen:

christian.glasser@cvjmamberg.de oder 09621/15525 (AB)

