



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

Meal Prep: Veganer Lunch To Go

Vorkochen: Veganes Essen zum Mitnehmen

Samstag, 29.04.2023, B 15
Beginn: 10:00 Uhr, Ende 14:00 Uhr

LeibSeeleKüche

Vegan ist aufwändig und kompliziert? Das muss nicht sein!

In diesem Workshop bereiten wir einfache, kostengünstige und rein pflanzliche Gerichte zu. Dabei liegt der Fokus darauf, eine Vielfalt von Gerichten effizient zu planen, so dass Sie z.B. mit einmal Kochen und möglichst wenigen Resten, Gerichte für bis zu eine Woche zubereitet haben.

Das Essen wird direkt in Schraubgläser gefüllt und eignet sich dann besonders gut zum umweltfreundlichen und unkomplizierten Mitnehmen und Essen.

Wir konzentrieren uns an diesem Tag auf Lunch und Dessert. Oder wie Oma sagen würde: „Wir kochen meine Lieblingsrezepte für Mittagessen und Nachtisch vor!“

Meal Prep ist die Abkürzung für das englische "Meal Preparation", also: Vorkochen.

So nutzen wir altes Wissen für aktuelle Themen: Zeiteffizienz, Energiesparen, Umweltfreundlichkeit, Klimaschutz, Konsumbewusstsein aber auch Gemeinschaft, Spaß und Genuss.

Zielgruppe	Interessierte
Kosten	35,00 €
Verantwortlich	Christina Vetter Bildungsreferentin
Leitung	Jana Biller
Termin	29.04.2023
	Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 14:00 Uhr
Ort	LeibSeeleKüche Feldmühlenweg 21, 59494 Soest
Vorkenntnisse	keine erforderlich
Bitte mitbringen	8 Schraubgläser oder Ähnliches

TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236
pittke@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet umgehend zur Zahlung.

Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)

Christina Vetter, 02921 371 239

Kosten

Kosten wie ausgeschrieben.

Sie erhalten eine Rechnung.

Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab.

Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

LeibSeeleKüche, Feldmühlenweg 21, 59494 Soest

www.leibseelekueche.de

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.

Hinweis: Die LeibSeeleKüche kann auch für unterschiedliche Ereignisse, z.B. für Prozesse in beruflichen Teams oder für private Anlässe - wie Geburtstags- und Familienfeiern - gebucht werden.

Anfragen über die TAGUNGSSTÄTTE SOEST oder

www.leibseelekueche.de

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke | Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371 236 | pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Meal Prep: Veganer Lunch To Go

Vorkochen: Veganes Essen zum Mitnehmen, 29.04.2023, B 15

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungs-Informationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift