

---

## Soulfood - fleischlose Gerichte, die es schon bei Oma gab

In diesem Kurs werden Speisen zubereitet, die viele von Ihnen früher sicher bei den Großeltern bekommen haben. Die Erhaltung dieser fleischlosen, traditionellen „Werktagsgerichte“ ist von besonderer Bedeutung. Eine kräftigende Suppe und ein mit Liebe und Zeit gekochtes Essen wärmt nicht nur den Körper, sondern tut auch der Seele gut.

**Mitzubringen:** Schürze, Vorratsdose, großes Glas

**Kosten:** € 49,- inkl. Kursbeitrag, Lebensmittel- und Materialkosten und Rezeptunterlage

**Anmeldung:** bis 18. März 2023 bei der Referentin (Telefonisch/WhatsApp) Tel.: 0650/40 02 889

---

### Information

**Kursdauer:** 3,5 Einheiten

**Kursbeitrag:** 49,00 € Teilnehmerbeitrag inkl. Lebensmittel- und Materialkosten und Rezeptunterlage

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung

**Mitzubringen:** Schürze, Vorratsdose, großes Glas

### Verfügbare Termine