

252-R3R09 "MEAL PREP" Gesund und ausgewogen vorkochen für unterwegs

Beginn	Donnerstag, 29.01.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	25,00 € zzgl. Materialkosten (ca. 18,00 €)
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Lisa Raab
Mitzubringen	Schürze, leere Behälter, scharfes Messer
Hinweis	Treffpunkt zum Kochkurs ist der Eingang zur Gemeindebücherei Gangkofen am Schulzentrum!
Kursort	Schulzentrum Gangkofen (Schulküche), Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Wer kennt es nicht? Wenn es einmal schnell gehen muss, egal ob in der Arbeit, Schule oder Uni, neigt man dazu, auf Fast Food oder sonstige überbezahlte Mahlzeiten zurückzugreifen. Um sowohl seinem Geldbeutel als auch seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun, ist es toll, selbstgekochte, leckere Gerichte für unterwegs im Repertoire zu haben. Einmal vorbereitet, für die ganze Woche top versorgt. Spart Zeit, Geld und Verpackungsmüll. Ideen für Frühstück, Snacks und Mittagsgerichte. Wir gehen verschiedene Möglichkeiten durch, wie man am besten Zeit sparen kann und kochen zusammen mehrere Mahlzeiten, die sich super für unterwegs eignen.

Termine

Datum		Ort
29.01.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum, Schulküche

[zur Kursdetail-Seite](#)