

## 261-A3R007 Kochkurs: Meal Prep - Gesund und ausgewogen vorkochen für unterwegs!

Beginn	Donnerstag, 26.03.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	42,00 € 20,00 Euro Materialkosten sind in der Kursgebühr inkl.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Lisa Maria Raab
Mitzubringen	Speisebehälter, Schürze, Schneidbrett, scharfes Messer, eigene Getränke
Kursort	Mittelschule Arnstorf (Schulküche), Eggenfeldener Straße 43, 94424 Arnstorf

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 überteuerte Mahlzeiten zurück zu greifen. Um sowohl seinem Geldbeutel als auch seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun, ist es toll, selbst gekochte, 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	
26.03.2026	18:00 - 21:30 Uhr	Eggenfeldener Straße 43, Arnstorf, Mittelschule, Schulküche

[zur Kursdetail-Seite](#)