



Gesunde Küche für Vielbeschäftigte - Frühling



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Ein gesunder Lebensstil liegt Ihnen am Herzen. Möchten Sie frische, leichte und genussreiche Menüs in Ihren hektischen Alltag integrieren? Wir bieten einen Low Carb Kurs für die leichte Küche an: Schnell, leicht, genussreich kochen in kurzer Zeit! Wir zeigen Ihnen, wie Sie raffiniert und mit wenig Kalorien und Kohlenhydraten (Low Carb) kochen und die Rezepte clever kombinieren können, so dass Sie in einem Kochvorgang mindestens zwei unterschiedliche Menüs hervorzaubern. Ebenso zeigen wir Ihnen raffinierte Varianten für Ihre Familie und anspruchsvolle Gäste.

Inhalt

- Alltagstaugliche saisonale Rezepte
- Praktische Tipps für den Kochalltag
- Spektakulär und leicht gekocht
- Bunter Rezepte-Mix mit Veggie-, Fleisch- und Fischgerichten
- Saisonale Zutaten
- Raffinierte Version für Gäste

Voraussetzung

Bitte bringen Sie Vorratsdosen für allfällige Reste und Notizmaterial mit. Für die Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.

Zielgruppe

Aktive Menschen, die einen gesunden Lebensstil mit frischer Küche im Alltag erfolgreich umsetzen wollen.

Lernziele

- Sie lernen, wie Sie frisch gekochte Low Carb Rezepte erfolgreich in Ihren Alltag integrieren können.
- Sie wissen, wie Sie mit einmal Kochen verschiedene Menüs zubereiten können.
- Sie erweitern Ihr Repertoire an saisonalen Low Carb Rezepten.

Anschluss-Fortsetzungsangebote

[Kochkurse_aus_nah_und_fern](#)
[Saisonale_Küche](#)
[Kurse_für_Süßes_und_Gebäck](#)
[Getränketermine](#)
[Basis_Kochkurse_von_A-Z](#)

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
[klubschule.ch](#)





Gesunde Küche für Vielbeschäftigte - Frühling



Garantierte Durchführung

[Gesund_Kochen](#)
[Fitnesskurse](#)
[Ernährungskurse](#)

Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.		
Datum	25.04.2019 / E_1266240		
Zeit	18:00 - 21:50 h		
Wochentage	Do		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 140.00 inkl. Kursunterlagen, Lebensmittel, Apéro		
Durchführungsort	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	25.04.2019	18:00 - 21:50

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

