



Kochkurs – „Fit in den Frühling“

Der Frühling steht vor der Tür – und mit ihm die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist mit neuer Leichtigkeit zu füllen. In unserem vegetarischen Kochkurs entdecken wir gemeinsam, wie köstlich, bunt und kreativ eine Küche sein kann, die **ohne Zucker** und **Weißmehl** auskommt.

Freue Dich auf **leichte Gerichte**, die satt machen, ohne zu beschweren und eine Atmosphäre voller Genuss, Inspiration und guter Laune!

Spitzkohl-Tacos mit Dattel-Barbecue-Sauce

Beete Carpaccio mit Buttermilch-Holunderblütenschaum

Getreideburger mit Gurke

Gefüllte Aubergine mit gebratener Süßkartoffel und Erbsen

Erdäpfelschmarrn mit Apfelkompott

Ob Du neue Energie tanken, Deine Ernährung umstellen oder einfach Spaß am Kochen hast – dieser Kurs schenkt Dir genau den richtigen Frühlingskick.

Mach mit und starte genussvoll, gesund und motiviert in die neue Jahreszeit!



Datum:	27.02.2026
Uhrzeit:	18 – 22 Uhr
Ort:	PEP Neuperlach
Preis*:	89 €



Bitte melde Dich über den „Buchen“ Button an oder schreibe mir eine E-Mail an uta_kocht@gmx.de und sichere Dir Deinen Platz. Alle weiteren Details erhältst Du per Email. Deine Fragen beantworte ich gerne.

Ich freue mich auf einen leckeren und unterhaltsamen Abend!

Uta kocht!