

Brainfood fürs Büro! MealPrep-Workshop für Mitarbeitende (online)

Dozentin: Valerie Lanzensberger (Feinschnabel – [Kochraum](#))

Ziele & Inhalte:

In diesem Kurs kochen wir gemeinsam im Livestream, wir vor Ort in unserer Kochschule und Sie zuhause am heimischen Herd.

Als “Meal Prepping” wird das Vorkochen von Mahlzeiten für mehrere Tage bezeichnet. Das spart Zeit, da so die Mahlzeiten an den entsprechenden Tagen nur noch aufgewärmt bzw. weiterverwendet werden müssen.

Diesmal legen wir unseren Fokus auf Brainfood, also natürliche Nahrungsmittel, die das Gehirn mit besonders vielen wichtigen Stoffen versorgen. Mit diesen super gesunden Grundzutaten werden wir 3 köstliche kleine Gerichte zaubern (vegetarisch). So können Sie gesund und vielseitig essen, zeitsparend Kochen und Lebensmittelverschwendung vermeiden.

Sie erhalten ca. 2 Wochen vorab von uns eine Einkaufs- und Equipmentliste – selbstverständlich achten wir darauf, dass alle Zutaten in jedem Supermarkt leicht zu erhalten und mit üblichen Küchengeräten zuzubereiten sind.

Termin & Dauer: Montag, den *03.06.2024* von *12:00 – 14:00 Uhr*

Ort: Online via Zoom, angemeldete Teilnehmer*innen bekommen den Zugangslink im Vorfeld von der Dozentin.

Anmeldung: Die Anmeldung ist für Mitarbeitende der Uni Bielefeld geöffnet. Bitte melden Sie sich über den untenstehenden Link an (nutzen Sie hierfür bitte Ihre Uni-Mailadresse).

→ [Hier gehts zur Anmeldung](#)