

Meal Preparation

Online Kochkurs



lokal. liebevoll. lecker.



Ziel des Kurses

Wir zeigen, wie das Vorkochen Ihnen Ruhe und Leichtigkeit im Alltag bringen kann.

Unsere Speisen

- Ofengemüse
- Dhal mit Couscous
- Rotes Pesto
- Grüner Salat im Honig-Senf-Dress
- Fruchtiges Eis



Kursinhalte

Wir leiten durch eine Vielfalt traditioneller und moderner Rezepte, welche die Basis eines Wochenmenüs bilden können. In unseren Kursen erklären wir die Konzepte hinter den Rezepten, sodass die Teilnehmenden befähigt werden, die Rezepte nach ihrem persönlichen Geschmack und der Saison anzupassen.

Wissenschaftliches Fundament

Die Inhalte unserer Kurse sind mit unserer Ernährungswissenschaftlerin, Ulrike Weyer, abgestimmt und basieren auf der „[Planetary Health Diet](#)“ der EAT-Lancet Commission.

Dokumente

- Willkommensdokument mit Einkaufs- und Utensilienliste im Vorfeld
- Rezepte zum Nachkochen und Kursinhalte im Nachhinein

Digitale Vorteile

- Verbindung schaffen trotz Distanz
- Eigene Küche + eigene Geräte = maximale Lernerfolge

90 Minuten
395€ netto
für eine Gruppe*

* 15 Gäste = Kochkurs
> 15 Gäste = Kochshow



Wir freuen uns von Ihnen zu hören und uns Ihren Fragen und Anpassungswünschen zu widmen.

Herzliche Grüße,
Claudia Friedrich and Marion Clerc


heldenküche

www.heldenkueche.net

kontakt@heldenkueche.net

Nockebyvägen 27

16771 Bromma/Stockholm

 heldenkueche



Zufriedene Kund*innen:



Leipziger Stadtwerke



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



Hochschule für Angewandte
Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



European Energy
Exchange AG



Wittenberg Center
for Global Ethics

Fotonachweise

Titelseite: Ella Olsson auf [Unsplash](https://www.unsplash.com)

Seite 2, getrocknete Tomaten: [Springlane](https://www.springlane.com)

Seite 2, Basilikum: Markus Spiske auf [Unsplash](https://www.unsplash.com)

