

19.02.2018

### **VHS: Kochen mit Hülsenfrüchten**

Eiweißreiche und fettarme Hülsenfrüchte bieten eine große Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten in der Küche, die weit über Linsen- oder Erbsensuppe hinausgeht. Im Kochkurs der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen "Kochen mit Hülsenfrüchten" am Montag, 5. März 2018, von 18 bis 21 Uhr zeigt die Dozentin des Kurses die Einsatzmöglichkeiten von Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Bohnen in verschiedenen Farben und Formen. Die Rezepte kommen aus aller Welt und sind fast alle vegetarisch, einige vegan. Mitzubringen sind Messer, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste und ein eigenes Getränk. Die Gebühr beträgt 32 Euro inklusive Lebensmittelkosten. Weitere Informationen zu dem Kurs gibt es an der VHS, bei Juliane Krohn, Telefon 0621 504-2017. Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 entgegen oder online unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).