Ludwigshafen
Stadt am Rhein

13.02.2020

Kochen mit Hülsenfrüchten an der VHS

Hülsenfrüchte werden immer beliebter, denn sie sind gute Eiweißlieferanten und darum vor allem bei fleischloser Ernährung eine wichtige Proteinquelle. Ein Kochkurs an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen widmet sich diesen Lebensmitteln am Mittwoch, 26. Februar 2020, von 17.30 bis 21 Uhr. Die Dozentin zeigt vielfältige Verwendungsmöglichkeiten von Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. Zum Ende des Kurses verspeisen die Teilnehmenden gemeinsam die gekochten Gerichte. Der Kursabend kostet inklusive Lebensmittelkosten 33 Euro und findet in der Lehrküche der VHS im Bürgerhof statt. Anmelden kann man sich online unter www.vhs-lu.de oder telefonisch unter 0621 504-2238.