

Kostenloser Workshop

Mach mehr draus – Lecker, frisch, gut!



Wie sieht eigentlich eine vollwertige Mahlzeit aus? Im Workshop rund um den „Sattmacher-Teller“ gehen wir genau dieser Frage nach. Gemeinsam entdecken wir, wie sich leckere Mahlzeiten alltagstauglich zusammenstellen lassen.

Außerdem gibt es Ideen zum Aufpeppen von fertigen Gerichte – für mehr Geschmack und Abwechslung. Freuen Sie sich auf kreative Impulse und Inspiration für neue Rezepte.



[www.verbraucherzentrale.de/
gesund-essen-mit-kleinem-budget](http://www.verbraucherzentrale.de/gesund-essen-mit-kleinem-budget)

www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften