

## 261-50030 Bowles - selbst zusammengestellt, köstlich, kreativ, gesund und vielseitig

Beginn	Donnerstag, 23.04.2026, 17:45 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	47,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Henni Degroot
Informationen	<p>Zielgruppe: Bowls sind ideal für frisches, abwechslungsreiches Essen. Im Kurs stellen wir eigene Bowls zusammen: Getreide, Gemüse, Proteine, Topping und Dressing. Wir kombinieren saisonale Zutaten und entdecken gesunde Vielfalt.</p> <p>Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, eigenes Getränk und gute Laune. Die Lebensmittelumlage beträgt 15,- € und ist in der Kursgebühr enthalten.</p>
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum E18, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Sie kochen in kleiner Gruppe, was sich in der Gebühr widerspiegelt. Am Ende des Kochabends genießen Sie gemeinsam Ihre zubereiteten Speisen - und organisieren gemeinsam Spülen und Aufräumen der Küche.

Sollten Sie zum gebuchten Kochkurs nicht kommen können, ist eine Stornierung gemäß der Teilnahmebedingungen bis eine Woche vor Beginn möglich. Danach kann die Gebühr und die Umlage nicht mehr erlassen werden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.04.2026	17:45 - 21:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E18

[zur Kursdetail-Seite](#)