

## **LandFrauen Volxheim**

### **"Kochvortrag Meal Prep"**

Liebe LandFrauen,

Wir laden ein zur Kochvorführung mit Frau Karin Hartenbach am **Montag, 18. März 2024 um 19 Uhr** im Bürgerhaus Volxheim zum Thema "Meal Prep / Vorkochen". Wir lernen durch Frau Hartenbach wieder tolle Rezepte kennen, die sie an dem Abend vor Ort für uns zubereiten wird. Sie gibt uns wertvolle Tipps zur Zubereitung und die Teilnehmer\*innen können im Anschluss die leckeren Gerichte direkt probieren. Bitte eigenes Geschirr und ein Glas mitbringen.

Sehr gerne können auch Nichtmitglieder an dieser Veranstaltung teilnehmen. Für Mitglieder wird ein Unkostenbeitrag in Höhe von 3 € erhoben, für Nichtmitglieder in Höhe von 5 €.

Wir freuen uns auf einen leckeren und informativen Abend und bitten um Anmeldung bis Donnerstag, 14.03.2024.

Liebe Grüße

Euer Vorstandsteam

Birgit Vogt Tel: 43 00

Esther Lechthaler Tel: 40 31

Jessica Lechthaler Tel: 0171 3586367

Laura Antweiler Tel: 0162 9123128

Janina Kellermann Tel: 0176 66179813

Ulrike Antweiler Tel: 891