Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Steiermark

# Meal Prep - vegane TCM-Küche auf Vorrat

Das Vorbereiten von Mahlzeiten fördert eine gesunde Ernährung, spart Zeit, Geld und macht flexibel. In diesem Seminar werden raffinierte Möglichkeiten vorgestellt, wie „Meal Prep“ mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln gelingt. Tipps und Empfehlungen für den Einkauf und das Aufbewahren ergänzen diesen abwechslungsreichen
Kochworkshop. Alle gekochten Rezepte basieren auf dem Wissen der TCM. Der Kurs startet mit theoretischem Input, im Anschluss geht es ran an den Kochlöffel. Beim gemeinsamen Essen können Sie sich austauschen und weitere praktische Tipps für den Alltag sammeln.

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 5 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 95,00 € TN-Beitrag |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen |
| **Zielgruppe:** | interessierte Personen |
| **Mitzubringen:** | Kochschürze, Leerbehälter |

## Verfügbare Termine

### 17.04.2027 09:00, Graz

| | |
|---|---|
| Ort | Graz |
| Beginn | 17.04.2027 09:00 |
| Ende | 17.04.2027 14:00 |
| Örtlichkeit | Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz |
| Information | Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at |
| Kursnummer | 6-0021676 |
| Trainer:in | Sigrid Stadler |
| Veranstalter | LFI Steiermark |

© 2026 - lfi.at