

KulturBüro Soest
im Kulturhaus Alter Schlachthof e.V.

Ulrichertor 4 | 59494 Soest
Telefon 02921 / 31101
mobil: 0176 62566173
info@kulturbuero-soest.de
www.kulturbuero-soest.de

Steuer-Nr. 343 / 5846 / 0026
Vereinsregister Arnsberg Nr. 70656
Geschäftsführer: Thomas
Wachtendorf

Error

Meal prep

Speisen vorbereiten - gesund und kostengünstig

Freitag, 05. Juni 2026 | 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr

LeibSeeleKüche | 59494 Soest, Feldmühlenweg 21

Meal Prep - früher kochte man vor - heute heißt es Meal Prep und bietet viele Vorteile. Im oft stressigen Alltag kommt das Kochen häufig zu kurz. Die Versuchung, schnell ein fertiges Essen oder einen Stopp beim Bäcker einzulegen, um ein belegtes Brötchen zu kaufen, ist groß. Mit einer guten Vorplanung und einer kurzen „Kochzeit“ lassen sich viele gesunde und leckere Gerichte herstellen, die dann in den nächsten Tagen verzehrt werden können. Mitzubringen sind Schürze, Trockentücher, Behälter für mögliche Reste und ein Getränk.

25,00 € plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage

Anmeldung: <https://kalender-soest.de/kalender/86?dfxpath=/anmeldungen/new/49341?kid=86>

Veranstalter:

[Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.](#)

Feldmühlenweg 15
59494 Soest

<http://www.frauenhilfe-westfalen.de>

Weitere Informationen:

<https://www.frauenhilfe-westfalen.de/programm-2026.php?meal-prep-speisen-vorbereiten-B07=show#meal-prep-speisen-vorbereiten-B07>

VERANSTALTUNG

MEAL PREP

SPEISEN VORBEREITEN – GESUND UND
KOSTENGÜNSTIG

Freitag, 5. Juni 2026 Beginn: 18:00 Uhr Ende: 22:00 Uhr
Ort: LeibSeeleKüche, Feldmühlenweg 21, 59494 Soest



www.frauenhilfe-bildung.de

Zertifiziert
nach
DFM
Gleichzeitig: Weiterbildung

eEFB

Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.
starkräftig, vielseitig, wertvoll. im Leben