

## C3708 Familienkochkurs gesunde Snacks und leckere Naschereien

|             |                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| Beginn      | Samstag, 10.01.2026, 10:30 - 13:30 Uhr                       |
| Kursgebühr  | 50,00 € Keine Ermäßigung möglich                             |
| Dauer       | 1 Termin                                                     |
| Kursleitung | Sabrina Englisch                                             |
| Kursort     | UF, vhs, V0.07, Lehrküche, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring |

Gesunde Snacks und Naschereien im Supermarkt zu finden, die schmecken, satt machen und gleichzeitig nicht überzuckert sind, ist gar nicht so einfach. Denn die meisten Fertigprodukte enthalten kaum Nährstoffe, dafür aber oft unnötige Zusatzstoffe und meistens viel zu viel Zucker. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie zu Hause gemeinsam gesündere Alternativen zubereiten können, die nicht nur den Kindern gut schmecken werden. In diesem Kochkurs bereiten Sie gemeinsam herzhaftes aber auch süße, zuckerarme Snacks und Nachspeisen zu, die sich prima für unterwegs, den Kindergeburtstag oder auch für eine kleine Zwischenmahlzeit eignen. Hierbei machen Sie sich auch die Süße von Früchten zu nutze. Am Ende lassen Sie sich die gemeinsam zubereiteten Leckereien schmecken. Selbstverständlich bekommen Sie alle Rezepte zum Nachmachen mit nach Hause. Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdosen, Küchenhandtücher und Schürze. Die Materialkosten in Höhe von EUR 18,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte paarweise anmelden, die Gebühr ist für ein Elternteil mit einem Kind.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                        |
|------------|-------------------|--------------------------------------------|
| 10.01.2026 | 10:30 - 13:30 Uhr | Unterföhring, vhs-Zentrum, Lehrküche, V0.7 |

[zur Kursdetail-Seite](#)