Komm, koch mit uns 2

Komm, koch mit uns

Gesunder Genuss mit 60plus

fde
freunde des eichtalparks e.v.



Eine Kochgruppe für gesunde Ernährung im Alltag

Drei Rezeptideen – alltagstauglich, frisch und leicht zubereitet.

Ort:
KULTORHAUS
am Eichtalpark

Adresse:
Ahrensburger Straße 14,
22041 Hamburg
(Wandsbek)

Termin und Kosten:
Freitag, 04.12.2026
5 € pro Person

Uhrzeit:
12:00 – 13:30 Uhr

Rezepte des Tages

1. **Vegetarische Linsensuppe mit Kartoffeln**
2. **Kretischer Dakos-Salat**
3. **Apfel-Zimt-Quark mit Honig und Nüssen**



Mit:

Athanasios Tore
Student der Ökotrophologie
an der HAW Hamburg
und derzeit Praktikant der
Zentralen für Ernährungsberatung (zeb).

Gemeinsam vorbereiten, kochen und genießen!

- Einfache und alltagstaugliche Rezepte
- Ausgewogene und gesunde Ernährung
- In angenehmer Atmosphäre

Anmeldung: info@freunde-des-eichtalparks.de | 0170 781 38 37