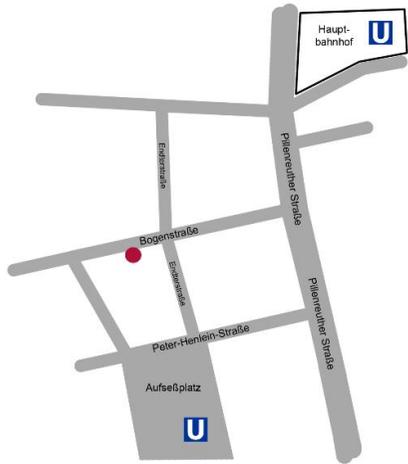


Wir bedanken uns herzlich für die freundliche Unterstützung bei der Stadt Nürnberg und der Lobby für Kinder, sowie vielen privaten Spender*innen.



Wir sind sehr gut zu erreichen. Vom Hauptbahnhof Nürnberg-Südausgang und von der Haltestelle Aufseßplatz (U1) sind es zu Fuß nur drei Minuten.



Unsere Adresse:
Bogenstraße 30 in 90459 Nürnberg
Telefon: 0911-47 22 18, Fax: 0911-47 22 85
E-Mail: info@lilith-ev.de

 [Lilith e.V. - Drogenhilfe für Frauen und Kinder](#)

 [Lilith Second Hand Laden](#)

 [lilith_nuernberg](#)



KOCHKURS MAI



Spargel-Risotto
mit grünem und weißem
Spargel
Erdbeerkuchen

Montag, 27.05.2024
Von 14 bis 16.30 Uhr

Kein Frühling ohne Spargel und Erdbeeren

„Königliches Gemüse“

„Elfenbein zum Essen“

„weißes Gold“

So wird der Spargel auch liebevoll genannt.

Spargel ist kalorienarm und dabei voller Mineralien und Vitamine:

- Kalium wirkt Blutdruck senkend
- Kalzium hilft Zähnen und Knochen
- Vitamin A stärkt die Sehkraft
- Vitamin E ist gut für die Nerven
- Vitamin K reinigt das Blut
- ...

Erdbeeren

Erdbeeren schmecken so lecker, sehen in ihrer roten Farbe wunderschön aus und sind auch noch gesund:

- B-Vitamine sorgen für eine schöne Haut
- Vitamin C kümmert sich um einen gesunden Stoffwechsel und hilft, gesund zu bleiben
- Dazu kommen jede Menge wichtiger Mineralien

Gesund und so lecker – das überzeugt!

Spargel-Risotto



mit grünem und weißem
Spargel
Erdbeerkuchen

Und wieder zwei Highlights der Saison:

Spargel und Erdbeeren

Auf Euch warten leckere Rezepte für ein echtes italienisches Risotto mit frischem Spargel sowie ein klassisches Rezept für einen Erdbeerkuchen mit selbstgebackenem Biskuit-Teig belegt mit aromatischen Erdbeeren.

Appetit bekommen?

Dann melde Dich gleich an!

Fülle die Anmeldung auf der Rückseite aus und gebe sie bis Donnerstag, 23.05.24 bei Lilith ab.

**Miteinander kochen und miteinander
essen macht echt viel Freude!**

Seid Ihr dabei? Macht Ihr mit?

Dann meldet Euch an.

Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung

JA, ich bin dabei beim
Mai-Kochkurs

Vorname + Nachname

.....

Datum

.....

Telefonnummer

.....

**Ich möchte vor dem Kurs
telefonisch erinnert werden**
JA

Ich benötige Kinderbetreuung

.....

Bitte Alter des/der Kinde(s)r
angeben

Anmeldeschluss:

Donnerstag, 23.05.2024