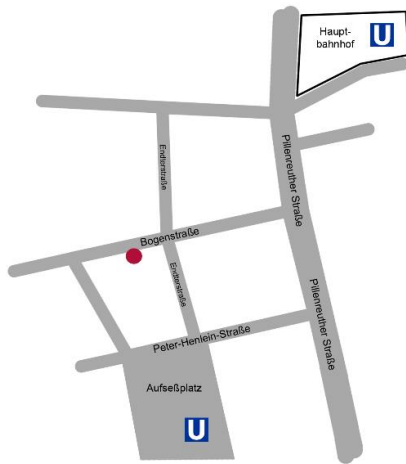


Wir bedanken uns  
herzlich für die  
freundliche  
Unterstützung bei der  
Stadt Nürnberg und der  
Lobby für Kinder, sowie  
vielen privaten  
Spender\*innen.



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](mailto: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