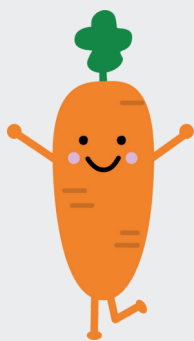




Meal Prep Café



Buurthuiskamer Het Ketelhuis Haerenkwartier - Vossehaer 16A - Oosterwolde



Kom mee koken en ervaar hoe lekker en betaalbaar gezond eten kan zijn! We koken samen en jij neemt drie gezonde maaltijden

voor je gezin mee naar huis. Kosten: slechts 5 euro per keer



24 november

14:00-16:30

Stamppot
boerenkool met
(vega)
rookworst en
jus.
(vega of vlees)



1 december

14:00-16:30

De lekkerste
erwtensoep!
(vega of vlees)



8 december

14:00-16:30

Kleurige curry
met pompoen,
spinazie en
kokosmelk.
Kruidig maar
mild.
(vega)



15 december

14:00-16:30

Romige kippen-
of champignon
ragout met
groenten en
rijst/bladerdeeg
bakje. (vega of
vlees)

**Kerstspecial. Jij
hebt een deel
van je
kerstdiner
alvast klaar!**



Meld je aan

Geef je snel op want er is beperkt plek. Stuur een berichtje naar Hester 0655273683 of Marjolein 0611481997 of mail: hester@dekleineboerderij.frl

🍲 **Wat is het Mealprep Café?**

In het Mealprep Café koken we samen gezonde, betaalbare maaltijden.

Iedere deelnemer gaat naar huis met drie zelfgemaakte maaltijden voor het gezin.

👨‍🍳 **Voor wie is het?**

Voor mensen met een smalle beurs die het leuk vinden om samen te koken, nieuwe recepten te leren en gezonder te eten zonder veel geld uit te geven.

🌱 **Waarom doen we dit?**

Omdat samen koken gezellig is, gezond eten makkelijker maakt en helpt om geld en tijd te besparen.

🏠 **Over De Kleine Boerderij**

Het Mealprep Café is een initiatief van De Kleine Boerderij in Fochtelloo, een sociale voedseltuin waar groenten worden verbouwd voor mensen met een smalle beurs. We geloven dat goed eten en samen doen iedereen sterker maakt.

♥ Gezond eten, samen koken, drie maaltijden mee naar huis!

