



**Mayen-Koblenz**

## **Mayen-Koblenzer LandFrauen kochen ein Weihnachtsmenü**

„Wir kochen ein Weihnachtsmenü“ hieß es am 28. November bei den LandFrauen Mayen-Koblenz in der Kath. Familienbildungsstätte Mayen.

Zusammen mit der Dozentin und Ernährungscoach (IHK) Britta König wurde ein schmackhaftes 4-gängiges Menü gekocht, darunter auch vegetarische / vegane Alternativen zum Hauptgericht mit Fleisch. Die geübten LandFrauen haben erlebt, dass sich alle Gänge bestens vorbereiten lassen, so dass es keinen Stress beim Nachkochen geben wird.

Das besondere Highlight war ein Wildschweingulasch mit einer Apfel-Weißwein-Soße und das Dessert aus gratinierten Zitrusfrüchte an einer Marzipancreme.

Alle waren sich am Ende des Abends einig, dass man auch im nächsten Jahr auf jeden Fall dabei sein wird, wenn ein exotisches Silvesterbuffet auf dem Programm stehen wird.

Die LandFrauen Mayen-Koblenz wünschen weiterhin eine besinnliche Vorweihnachtszeit; weitere Veranstaltungen und Kurse finden Sie auf <https://www.landfrauen-myk.de/>.