

# MuKi-/VaKi- Kochkurs

Was man selbst zubereitet, schmeckt immer am besten. In diesem Kurs werden leckere Rezepte zubereitet, es gibt aber auch viel Platz für den Austausch.

Zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson bereiten die Zölikids unter der fachkundigen Anleitung von Mario Mäusli kindgerechte, leckere glutenfreie Speisen zu. Am Schluss entsteht ein tolles Büffet, das zusammen genossen werden kann. Jedes Kind/Erw-Paar kann zum Essen noch eine weitere Person einladen. Neben dem Zubereiten der Speisen und dem Geniessen der leckeren Gerichte

## Kursdaten

Samstag, 11. März 2023 / Samstag, 28. Oktober 2023

## Zeit

14.00 – 20.00 Uhr / 14.00 – ca. 17.30 Uhr Zubereitung der Speisen  
anschliessend gemeinsames Essen und Austausch

## Kursleitung/Ort:

Mario Mäusli, Schulküche BBZ Olten

## Kosten pro Kids-Erw-Team

- Mitglieder CHF 220
- Nicht-Mitglieder CHF 300  
inkl. Materialkosten, Essen und Rezeptunterlagen, pro Team kann noch eine Person zum Nachtessen eingeladen werden

## Kursleitung:

**Mario Mäusli** ist ein international erfahrener Koch, Diätkoch und Chefkoch EFA. Sein Wissen teilt er in Kochkursen mit Profis und Laien und setzt sich aktiv für den Nachwuchs der Branche ein. Aus der Überzeugung heraus, dass Essen Menschen verbinden soll und alle gemeinsam unbeschwert geniessen können, gründete er das Catering Unternehmen Greeny Food(truck).

## Teilnahmebedingungen

Der Kurs ist für Zöli-Kids (ab 7 J.) und ihre Begleitperson reserviert.

## Hinweis

Wir verwenden laktosefreie Milchprodukte. Allerdings können wir bei einer allfälligen Nuss- oder Ei-Allergie keine Alternativrezepte anbieten.

## Anmeldung

via Anmeldeformular auf der Webseite ([hier](#)). Die Anzahl Teilnehmende ist auf 12 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Es wird eine Warteliste geführt. Beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zu den Kursen der IG Zöliakie ([hier](#)).



*wir freuen uns auf dich*

