

Was koche ich heute?

..... glutenfrei, vollwertig und gesund

Kochen mit von Natur aus glutenfreien Lebensmitteln
unter der Leitung von Susanne Balazs

Wir kochen in kleinen Gruppen:

- ✓ vollwertig
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ allergenfrei
- ✓ hefefrei
- ✓ vegan
- ✓ biologisch
- ✓ genussvoll

Was koche ich heute?

..... glutenfrei, vollwertig und gesund

Kochen mit von Natur aus glutenfreien Lebensmitteln
unter der Leitung von Susanne Balazs

Wir kochen in kleinen Gruppen:

- ✓ vollwertig
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ allergenfrei
- ✓ hefefrei
- ✓ vegan
- ✓ biologisch
- ✓ genussvoll

Kursprogramm

Hauptthema: Linsen & Co.

Inhalt:

- Begrüssungsapéro
- Gesunde Vollwerternährung kurz erklärt
- Gluten-, und allergenfreie Hauptgerichte und Beilagen in warmen und kalten Variationen
- Verträgliche Zubereitung von Hülsenfrüchten
- Hülsenfrüchte und ihre Verwendung
- **Hilfreiche Tipps für zeitsparende Zubereitung für Berufstätige oder Vielbeschäftigte**
- Gemeinsames Essen
- Fragen und Erfahrungsaustausch

Kursdaten:

Samstag, 03.10.2020

oder

Samstag, 07.11.2020

Kursort und Zeit:

Schulhaus Oberstufenzentrum, Schülerweg 2,
9403 Goldach

Von **10.00 bis 14.30 Uhr**

Kurskosten:

Pro Kurs CHF 120.— (inkl. Essen und Getränke)

Anmeldung:

Mail: info@wirkstattkueche.ch oder Tel: 071 877 12 36

Bitte Allergien / Unverträglichkeiten bei der Anmeldung vermerken.
Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kursprogramm

Hauptthema: Linsen & Co.

Inhalt:

- Begrüssungsapéro
- Gesunde Vollwerternährung kurz erklärt
- Gluten-, und allergenfreie Hauptgerichte und Beilagen in warmen und kalten Variationen
- Verträgliche Zubereitung von Hülsenfrüchten
- Hülsenfrüchte und ihre Verwendung
- **Hilfreiche Tipps für zeitsparende Zubereitung für Berufstätige oder Vielbeschäftigte**
- Gemeinsames Essen
- Fragen und Erfahrungsaustausch

Kursdaten:

Samstag, 03.10.2020

oder

Samstag, 07.11.2020

Kursort und Zeit:

Schulhaus Oberstufenzentrum, Schülerweg 2,
9403 Goldach

Von **10.00 bis 14.30 Uhr**

Kurskosten:

Pro Kurs CHF 120.— (inkl. Essen und Getränke)

Anmeldung:

Mail: info@wirkstattkueche.ch oder Tel: 071 877 12 36

Bitte Allergien / Unverträglichkeiten bei der Anmeldung vermerken.
Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.