



## Gluten- und laktosefreie Ernährung....

### .... einfach umgesetzt

Kochen und backen in der Wirkstatt Küche  
unter der Leitung von Susanne Balazs

Wir kochen und backen in kleinen Gruppen:

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

Wirkstatt Küche GmbH, Heidener Strasse 2a, 9034 Eggensriet

Telefon: 071 877 12 36

Mail: [info@wirkstattkueche.ch](mailto:info@wirkstattkueche.ch)



## Gluten- und laktosefreie Ernährung....

### .... einfach umgesetzt

Kochen und backen in der Wirkstatt Küche  
unter der Leitung von Susanne Balazs

Wir kochen und backen in kleinen Gruppen:

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

Wirkstatt Küche GmbH, Heidener Strasse 2a, 9034 Eggensriet

Telefon: 071 877 12 36

Mail: [info@wirkstattkueche.ch](mailto:info@wirkstattkueche.ch)

## Kursprogramm:

### Theoretische Grundlagen:

- Gesunde Vollwerternährung
- Von Natur aus glutenfreie Lebensmittel und ihre Verwendung
- Praktische Tipps und Tricks für den Einkauf und im Umgang mit glutenfreien Zutaten
- Alternativen für Kuhmilch und -erzeugnisse
- Tipps für eine zeitsparende Umsetzung dieser aufwendigen Kostform
- Viele Menüvorschläge
- Was bringt biologischer Landbau - kurz erklärt

### Praktischer Teil:

- Backen von Waffeln - ein köstlicher Brotersatz
- Gemeinsames Backen von hefefreien Brötchen und Süssgebäcken
- Gemeinsames Kochen einer einfachen Mahlzeit

### Gemeinsames Essen

### Fragen und Erfahrungsaustausch

#### Kursdaten:

Samstag, 04.07.2020	Samstag, 12.09.2020
Samstag, 29.08.2020	Samstag, 26.09.2020

#### Kursort und Zeit:

Wirkstatt Küche GmbH in Eggersriet von 10:00 Uhr bis 14:30 Uhr

#### Kurskosten:

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

#### Anmeldung:

Mail: [info@wirkstattkueche.ch](mailto: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:

### Theoretische Grundlagen:

- Gesunde Vollwerternährung
- Von Natur aus glutenfreie Lebensmittel und ihre Verwendung
- Praktische Tipps und Tricks für den Einkauf und im Umgang mit glutenfreien Zutaten
- Alternativen für Kuhmilch und -erzeugnisse
- Tipps für eine zeitsparende Umsetzung dieser aufwendigen Kostform
- Viele Menüvorschläge
- Was bringt biologischer Landbau - kurz erklärt

### Praktischer Teil:

- Backen von Waffeln - ein köstlicher Brotersatz
- Gemeinsames Backen von hefefreien Brötchen und Süssgebäcken
- Gemeinsames Kochen einer einfachen Mahlzeit

### Gemeinsames Essen

### Fragen und Erfahrungsaustausch

#### Kursdaten:

Samstag, 04.07.2020	Samstag, 12.09.2020
Samstag, 29.08.2020	Samstag, 26.09.2020

#### Kursort und Zeit:

Wirkstatt Küche GmbH in Eggersriet von 10:00 Uhr bis 14:30 Uhr

#### Kurskosten:

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

#### Anmeldung:

Mail: [info@wirkstattkueche.ch](mailto: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.