

Körner und Hülsenfrüchte - von Natur aus glutenfrei

In diesem Kurs erfahrt ihr viel Wissenswertes über verschiedene Körner und Hülsenfrüchte. Es werden pikante und süsse Rezepte mit von Natur aus glutenfreien Zutaten zubereitet.

Kochen und Backen – gelingsicher, schmackhaft und von Natur aus glutenfrei! In diesem Kurs erfahrt ihr viel Wissenswertes über verschiedene Körner und Hülsenfrüchte. Ob Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Teff, Linsen oder Kichererbsen, diese Lebensmittel und deren Mehle sind nährstoffreich, gesund und bieten viele Zubereitungsmöglichkeiten. Unter fachkundiger Leitung von Carine Buhmann, Ernährungsfachfrau und Kochbuchautorin für Zöliakie, kocht und backt ihr pikante und süsse Rezepte und bekommt viele praktische Tipps und Tricks für die glutenfreie Küche.

Kursdaten

Samstag, 11. März 2023

Samstag, 25. März 2023

Zeit

09.30 - 15.30 Uhr

Kursleitung/Ort:

Carine Buhmann, Kursort Fachschule Viventa Zürich

Kosten

- für Mitglieder der IG Zöliakie: CHF 200.00
- für Nichtmitglieder CHF 280.00

In den Kurskosten inklusive sind Zutaten, Mittagessen, Getränke sowie Rezeptunterlagen.

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