



**Glutenfreier
Koch-
und Backkurs
9. März
2019
Richterswil**

**Carine Buhmann &
Dubach Lebensmittel**

**Glutenfreies Kochen & Backen –
schmackhaft und gelingsicher**

- Pikante und süsse Rezepte zubereiten
- Tipps und Tricks mit glutenfreien Zutaten
- Einsatz von glutenfreien Produkten, Fertigmehlmischungen & Spezialmehlen (Quinoa, Erdmandel-, Kokos-, Mandelmehl etc)
- Glutenfreie Zubereitung von Hefe-, Mürbe-, Rühr- und Biskuitteig
- 20% Rabatt auf Morga & Schär-Mehle für Kursteilnehmende



Carine Buhmann
Kochbuchautorin &
Ernährungsfachfrau

Dubach

Kursprogramm

- Kurze Einführung: Kochen und Backen ohne Gluten – leicht gemacht
- Praktische Tipps im Umgang mit glutenfreien Produkten
- Glutenfreie Rezepte kochen und backen in kleinen Gruppen
- Gemeinsames Mittagessen
- Frage- und Diskussionsrunde
- Kursunterlagen (Rezepte, Tipps und Tricks)
- Fachkundige Anleitung durch Kochbuchautorin und Ernährungsfachfrau



Kursdetails

Datum:	Samstag, 9. März 2019, 10.00 Uhr bis ca. 15.00 Uhr
Ort:	Schulküche im Schulhaus Boden, Göldistrasse 19, 8805 Richterswil
Kosten:	150 Fr. pro Person (Vorkasse) inkl. Essen, Getränke, Kursunterlagen/Rezepte, Give-away
Kursleitung:	Carine Buhmann, www.carinebuhmann.ch
Veranstalter:	Dubach Lebensmittel dubach-lebensmittel.ch , Schützengass 3, 8805 Richterswil

Kursanmeldung

bis spät. 22. Februar 2019 mit Anmeldetalon bei Dubach Richterswil oder per Email an irina@dubach-lebensmittel.ch, oder WhatsApp +41 79 692 05 06

* Beschränkte Teilnehmerzahl

* Kursbestätigung erfolgt nach Eingang der Anmeldung

* Keine Rückzahlung des Kursbetrags bei Nichterscheinen oder Abmeldung nach dem 22.2.2019



Gerne melde ich mich für den glutenfreien Koch- und Backkurs am 9.März 2019 an:

Vorname / Name:

Adresse:

Tel.Nr./ E-Mail:

Datum/Unterschrift: