

Vegan und glutenfrei genießen

-Welche Möglichkeiten habe ich mich gesund vegan zu ernähren, wenn ich kein Gluten vertrage-

Zu Beginn besprechen wir warum eine glutenfreie Ernährung gesünder für unseren Darm ist und welche anderen Gründe es für diese Art der Ernährung gibt. Es folgt eine kurze Warenkunde.

Dann starten wir mit der Zubereitung von Aufstrichen, Broten, Salaten & süßen Leckereien. Dies alles genießen wir bei einem gemütlichen Austausch.

Jedoch kann bei diesem Kurs keine 100% Glutenfreiheit garantiert werden, da in der Küche auch glutenhaltige Lebensmittel verarbeitet werden.

Wann: Samstag, den 22.10.2016 von 11:00 – 14:30 Uhr

Ort: Demeter Obsthof Augustin, DenkMal, Klein Hove 21, 21635 Jork

Kosten: € 55,00 pro Person, inkl. Getränken und Lebensmitteln in BioQualität

Anmeldung: [Ulrike.Martwich\(at\)web.de](mailto:Ulrike.Martwich(at)web.de) oder per Telefon 04162-5504

