

## "Frei" Genießen - Lactose- und Fructosefrei

"Frei" Genießen Lactose- und Fructosefrei

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind längst keine Seltenheit mehr. Immer mehr Menschen sind davon betroffen. Weglassen von vorher geliebten Lebensmitteln fällt da oft nicht leicht. In diesem Kurs bereiten Sie in gemeinsamer Runde "frei" Gerichte zu und lernen auch das eine oder andere Produkt kennen, mit welchem Sie trotz Verzicht auf bisherige Lebensmittel Ihren Speiseplan aufpeppen können. Gerade auch für Familien, in denen nur teilweise Mitglieder von einer Unverträglichkeit betroffen sind ist es oft schwierig allen gerecht zu werden. Nach diesem Kurs werden Sie feststellen, dass man auch "frei" genießen kann. Alle Rezepte werden speziell für diesen Kurs neu entwickelt. Bitte ggf. zusätzliche Getränke für den eigenen Verbrauch, scharfes Messer mitbringen und bei Anmeldung angeben, welche Nahrungsmittelunverträglichkeit vorliegt! Email dazu an die Kursleiterin Mareike Haas (Mar\_H@web.de) Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

Dozent(en):	Haas, Mareike
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 07 - Küche
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 16.03.2019 - Sa. 16.03.2019
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	29,90 € (22,55 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

16.03.2019

10:00 - 14:30 Uhr

VHS: Raum 07 - Küche