



BIOHOF
Achleitner

Glutenfreie Küche

Du möchtest dich glutenfrei ernähren oder musst es aus gesundheitlichen Gründen?

Aber dir fehlt Inspiration und Tipps für den Alltag?
Dann ist unser Kochworkshop genau da Richtige für dich!

Was erwartet dich:

- **Getreide und Pseudogetreide:** spannende Alternativen zu Weizen & Co.
- **Glutenfreie Mehle:** Welche Sorten eignen sich wofür und wie erziele ich fluffige Ergebnisse?
- **Einkaufen leicht gemacht:** Etiketten richtig lesen und sichere Produkte finden
- **Mealprep & Snacks to go**



Vortragende: Lisa Holly & Daniela Weissengruber

Termin: Freitag, 28. November 2025, 16:00 - 19:00 Uhr

Kursort: Biohof Achleitner, Unterm Regenbogen 1, 4070 Eferding

Kosten: € 79,- pro Person inkl. Lebensmittel, Getränke & Rezepte

Anmeldung:

E-Mail: events@biohof.at, Tel.: 07272/2597-31
oder QR-Code scannen

