

26-A30523H Glutenfrei backen

Beginn	Freitag, 27.11.2026, 17:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Claudia Lankes
Informationen	Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtücher, Messbecher, Waage, 1 leeres Glas 100g Inhalt, große Tasse, Plastikschiüssel für Teige, evtl. Tupperware o.ä. für Reste
Kursort	Arnstein - Mittelschule, Küche - Zugang über Außen, Am Zehnthäusl 5, Außentreppe - vorletzter Stock, 97450 Arnstein

Der Kurs richtet sich an Menschen, die neu mit der Diagnose einer Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie konfrontiert sind und sich in der Welt der glutenfreien Ernährung orientieren möchten. Was erwartet Sie in diesem Kurs?- Einführung in die glutenfreie Ernährung: Wir klären die Grundlagen und Herausforderungen der glutenfreien Ernährung. Sie erfahren, was Gluten ist, warum manche Menschen es meiden müssen und wie Sie sich sicher und gesund ernähren können.- Brot- und Brötchenrezepte: Sie lernen einfache und schmackhafte Rezepte für verschiedene Brot- und Brötchenarten kennen. Vom klassischen glutenfreien Weißbrot bis hin zu herzhaften Brötchen – für jeden Geschmack ist etwas dabei!- Kniffe und Tricks für glutenfreie Teige: Glutenfreie Teige unterscheiden sich in der Verarbeitung von herkömmlichen Teigen.- Praktische Backeinheiten: Gemeinsam werden wir in der Küche aktiv! Sie haben die Möglichkeit, selbst zu backen und dabei wertvolle Tipps direkt von der Kursleiterin zu erhalten.Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu in der glutenfreien Ernährung sind, sowie an Interessierte, die ihre Backkünste erweitern möchten.Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, verschiedene glutenfreie Brote und Brötchen selbst zu backen und wissen, wie Sie Ihre Ernährung sicher und lecker gestalten können.Bitte mitbringen: Handmixer oder Küchenmaschine, Spül- und Handtücher, Messbecher, Waage, 1 leere Glas ca. 100g Inhaltsgröße, große Tasse, Plastikschiüssel, evtl. Tupperware o.ä. für Reste

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.11.2026	17:00 - 21:00 Uhr	Arnstein - Mittelschule, Küche - Zugang über Außentreppe

[zur Kursdetail-Seite](#)