



# Glutenfrei backen und kochen

mit Carine Buhmann



**Jetzt anmelden  
und teilnehmen!**  
Vergiss deine  
Schürze nicht!



# Kursprogramm

- Backen ohne Gluten - kurz erklärt
- Süsse und pikante Rezepte kochen/backen in kleinen Gruppen
- Herstellung verschiedener Teigzubereitungen, speziell Hefeteig
- Praktische Tipps und Tricks im Umgang mit MORGA-Spezialmehlen
- Fachkundige Anleitung durch Kochbuchautorin und Ernährungsfachfrau
- Gemeinsames Essen
- Möglichkeit zum Kauf von MORGA-Spezialmehlen vor Ort



# Kursorte und Termine

Ostermundigen

**01.09.2018**

10.00 – 15.00 Uhr

Schule Dennigkofen  
Dennigkofenweg 169  
3072 Ostermundigen

Kriens

**15.09.2018**

10.00 – 15.00 Uhr

Schulhaus Meiersmatt 1  
Südstrasse 36  
6010 Kriens

Zürich

**22.09.2018**

10.00 – 15.00 Uhr

Fachschule Viventa  
Wipkingerplatz 4  
8037 Zürich

Ostermundigen

**20.10.2018**

10.00 – 15.00 Uhr

Schule Dennigkofen  
Dennigkofenweg 169  
3072 Ostermundigen

Baden

**03.11.2018**

10.00 – 15.00 Uhr

Schulhaus Pfaffechappe  
Grabenstrasse 1  
5400 Baden

## Kosten

Die Kosten pro Kurs betragen CHF 120.-  
(inkl. Kursgeld, Rezepte, Lebensmittel, Getränke und Produktemuster von MORGA)

## Diverses

Max. Teilnehmerzahl pro Kurs beträgt 16 Personen.

Bitte melde dich mittels Anmeldetalon, per Mail oder per Telefon direkt bei MORGA an. Nach erfolgter Anmeldung erhältst du von MORGA eine Rechnung über den Kursbetrag. Erst mit Überweisung der Kurskosten ist die Anmeldung definitiv.

Kurz vor dem Kurs bekommst du die letzten Informationen zum Kurs.

Bei Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes.



## Anmeldung

Gerne melde ich mich verbindlich für folgenden Backkurs an:

Ostermundigen 01.09.18

Name

Kriens

Vorname

Zürich

Strasse

Ostermundigen 20.10.18

PLZ, Ort

Baden

Telefon

E-Mail



## Variantenvielfalt beim Backen und Kochen



Was bei uns als exotisch gilt, ist in anderen Ländern fester Bestandteil in Rezepten, hat lange Tradition und bringt Genuss mit vielen Vorteilen: Ob Kichererbsen-, Quinoa-, Buchweizen-, Mandel-, Kokosmehl oder fertige Mehlmischungen, die glutenfreien Produkte aus der MORGA-Mehllinie sind mehr als nur ein Weizenersatz. Jedes einzelne Produkt besitzt backspezifische Eigenschaften und beeinflusst nicht nur den Geschmack, sondern auch die Textur.

Diese Mehlsorten bieten viel Abwechslung und haben weitere Vorteile: Sie sind glutenfrei sowie in vielen Fällen kohlenhydratarm und proteinreich - also genau richtig für eine abwechslungsreiche, ausgewogene und glutenfreie Ernährung.

Zusammen mit Carine Buhmann möchten wir dir diese Spezialmehle vorstellen und dir beim Backen und Kochen hilfreiche Tipps zur Anwendung aufzeigen.

Bitte  
frankieren



MORGA AG  
Kapplerstrasse 60  
9642 Ebnat-Kappel  
Schweiz