

Glutenfrei-Aktionen 2016

Bei den vielfältigen Aktionen ist sicher für Jeden, der glutenfrei lebt & genießt, etwas dabei.

Einige der Aktionen werden NICHT im Therapiezentrum SESANO in Neustadt durchgeführt. Sie finden einen entsprechenden Hinweis bei der Beschreibung.

Da die meisten Aktionen eine gute Vorplanung voraussetzen, bitte ich um Voranmeldung.

Für Back- und Kochkurse, die in meiner praxis-eigenen Lehrküche stattfinden, ist die verbindliche Anmeldung Pflicht.

Ich freue mich auf ein persönliches Treffen!

Ihre
Andrea Hiller

P.S. Sie suchen noch ein Geschenk? – Gerne werden auch Gutscheine für Kurse erstellt.

Glutenfrei backen und kochen

PRAXIS-KURS / Grundlagenkurs

Brot & Brötchen, süßes Gebäck, Nudeln – alles schmackhaft zubereitet, auch wenn das Gluten fehlt.

Bevor wir starten, lernen wir etwas über die Besonderheiten beim Umgang mit glutenfreien Mehlen.

Auf Wunsch arbeiten wir auch laktosefrei. ... und natürlich geht niemand hungrig nach Hause 😊

Termin: Sa. 30.04.2016 | 16–20 Uhr
Teilnahme-Gebühr 48 € zzgl. 8 € LM

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen, daher ist eine verbindliche **ANMELDUNG unbedingt erforderlich!**

Aktionen im Rahmen der Welt-Zöliakie-Woche

Do. 19.05.2016 * 19.30 Uhr Teilnahme-Gebühr 12 €
Sicher glutenfrei einkaufen!

Dieser informative Vortrag gibt einen aktuellen Überblick über Neuerungen der Lebensmittel- Informationsverordnung und bringt Licht in die Schattenwelt der Kennzeichnung. Für persönliche Fragen ist ausreichend Zeit eingeplant.

Anmeldung per mail oder telefonisch erforderlich!

Sa. 21.5. 2016 * zwischen 10-16 Uhr Eintritt 25 € | 1 Kind pro Erw. frei
Tag des glutenfreien Brotes

Neben vielen **Verkostungs-Möglichkeiten** diverser Brotsorten werden auch einige Rezepte (im Backofen, im Brotbackautomaten, mit und ohne Hefe-Zusatz, ...) frisch hergestellt (*zuschauen und mitmachen*).

Anmeldung per mail oder telefonisch erforderlich!

So. 22.5. 2016 * 11-14 Uhr 38 € p.P. | Kinder 50%

Frühlings-Brunch

Genießen Sie an diesem Sonntag eine große Auswahl pikanter und süßer glutenfreier Köstlichkeiten am kalt-warmen Buffet.

Anmeldung bis 12.5.2016 verbindlich erforderlich!

Frühlings-Brunch

gluten- und laktosefrei



**Schlemmen ohne Verbote! Einmal
„nichts mitbringen“ ...**

**Genießen Sie an diesem Sonntag eine
große Auswahl pikanter & süßer
glutenfreier Köstlichkeiten am kalt-
warmen Brunch-Bufferet.**

Termin: So. 22.5.2016 | 11–14 Uhr
Kosten: 38 € pro Person | Kinder 50%

ACHTUNG:
verbindliche Anmeldung aufgrund der aufwändigen
Vorplanung bis spätestens 12.05.2016 erforderlich!
Gutscheine können erstellt werden.

Tag des glutenfreien Brotes 2016 im Rahmen der Welt-Zöliakie-Aktionswoche im SESANO

Erfahren Sie mehr zur Herstellung, zum Selbst-backen, zum Umgang/Handling und zur Geschichte des glutenfreien Brotes

am **Samstag, 21. Mai 2016**
zwischen **10 und 16 Uhr**
kommen Sie, wann Sie wollen und bleiben
Sie, solange Sie wollen

Neben vielen **Verkostungs**-Möglichkeiten diverser Brotsorten werden auch einige Rezepte (im Backofen, im Brotbackautomaten, mit und ohne Hefe-Zusatz, ...) frisch hergestellt (**zuschauen und mitmachen**).

Sie erhalten zahlreiche **Tipps & neue Ideen** vielleicht finden Sie ja ihr neues Lieblingsbrot

Eintritt/Teilnahme-Gebühr: 25 €



„Glutenfrei für Fortgeschrittene“

PRAXIS-KURS glutenfrei backen

Standard-Teige kein Problem – aber haben Sie schon einmal **Brandteig, glutenfreien Blätterteig, frittierte Obst-Strudel-Teilchen oder Laugen-Bagels** hergestellt?

Lassen Sie sich inspirieren & genießen Sie erste Erfolge der „gehobenen“ glutenfreien Backkunst gleich am Tag der Herstellung.

Termin: Sa. 11.06.2016|14–18 Uhr
Teilnahme-Gebühr 48 € zzgl. 8 € LM

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen, daher ist eine verbindliche **ANMELDUNG unbedingt erforderlich!**

Willkommen in der Hammermühle



Hauptstr. 181 | 67489 Kirrweiler

heißt es nach Erneuerung des Hof-Pflasters

**am Mittwoch den 15.06.2016
zwischen 15 und 17 Uhr**

zu Kaffee & frischen glutenfreien Waffeln.

**Der Hofladen der Hammermühle ist an diesem Tag
zwischen 14 und 18 Uhr geöffnet.**

**Bitte bestellen Sie Ihren Frischbrot-Bedarf, wie
üblich, vor.**



Studentenfutter glutenfrei

PRAXIS-KURS glutenfrei kochen & backen

Einfach, schnell und preiswert ohne großes Küchen-Equipment und Kochkenntnisse lecker glutenfrei satt werden!

Wir verarbeiten glutenfreie Rohstoffe aber auch Fertig- und Halbfertig-Produkte.

Selbstverständlich ist der Kurs auch für Ex- oder Nicht-Studenten, Singles oder „Kochmuffel“ freigegeben.

Termin: Fr. 24.06.2016 | 16-20 Uhr

Kosten: 36 € p.P. zzgl. 6 € LM

Mind. Teilnehmerzahl 5 Personen –
verbindliche Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Wellness, Wandern, glutenfrei
genießen**



**was will man mehr im
Urlaub?**

**Vom 11. – 16. Juli 2016 werde ich
wieder **Gast im Goldenen Adler in
Ischgl (Österreich)** sein.
In diesem 4-Sterne Boutique-Hotel
werden Gäste glutenfrei verwöhnt.**

**Dort biete ich nach Bedarf
2-3 glutenfreie Back- und Koch-Events auf
der Hütte Klein Zeinis nahe Galtür an.
Die Teilnahme ist für Hausgäste des
Goldenen Adler kostenfrei – und Sie
können frei nach Tageslaune über ein
Teilnahme entscheiden.**

**Zimmer-Buchungen und nähere Infos unter
www.goldener-adler.at**

Weinstraßen-Erlebnistag am 28.8.2013

An diesem Tag bleiben die Autos stehen und Sie können mit dem Fahrrad die Schönheiten der Pfälzer Landschaft erfahren.

Die Deutsche Weinstraße ist für den motorisierten Verkehr gesperrt – damit es nicht zu anstrengend wird, gibt es in kurzen Distanzen Möglichkeiten zum Rasten und Auftanken.

Wir sind dabei!

... zwischen Neustadt & Edenkoben an der Deutschen Weinstraße und bieten Ihnen glutenfreie Snacks zur Stärkung an!



Glutenfrei backen und kochen

PRAXIS-KURS / Grundlagenkurs

Brot & Brötchen, süßes Gebäck, Nudeln – alles schmackhaft zubereitet auch wenn das Gluten fehlt.

Bevor wir starten, lernen wir etwas über die Besonderheiten beim Umgang mit glutenfreien Mehlen.

Auf Wunsch arbeiten wir auch laktosefrei. ... und natürlich geht niemand hungrig nach Hause 😊

Termin: Sa. 10.09.2016 | 14–18 Uhr
Teilnahme-Gebühr 48 € zzgl. 8 € LM

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen, daher ist eine verbindliche **ANMELDUNG unbedingt erforderlich!**

Willkommen in der Hammermühle



Hauptstr. 181 | 67489 Kirrweiler

heißt es

am **Freitag den 23.09.2016**
zwischen **15 und 17 Uhr**

zu leckeren **DAMPFNUDELN m. Vanillesoße**



**Der Hofladen der Hammermühle ist an diesem Tag
zwischen 14 und 16 Uhr geöffnet.
Frische Brote & Brötchen aus der Donnerstags-Backung
sollten bei Bedarf vorbestellt werden.**

Andrea Hiller Diät- und Ernährungsberatung
im SESANO Therapiezentrum Landauer Str. 66, 67434 Neustadt/W.
Tel. 06321.89 90 446 mail: ernaehrung@sesano-therapie.com

Glutenfrei backen und kochen

PRAXIS-KURS / Glutenfrei Super-Food

Rundum fit und gesund mit dem aktuellen Super-Food – das geht auch glutenfrei!
Wir arbeiten mit Superfood aus den Bereichen grünes Gemüse, Beeren z.B. Heidel- u. Gojibeere, Nüsse & Saaten z.B. Chia, Mandeln, Quinoa sowie hochwertigen Gewürzen und Ölen.

Lernen Sie ganz neue Lebensmittel kennen, die fortan Ihren Speiseplan bereichern.

Termin: Sa. 8.10.2016 | 14–18 Uhr
Teilnahme-Gebühr 48 € zzgl. 12 € LM

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen, daher ist eine verbindliche **ANMELDUNG unbedingt erforderlich!**

Weihnachtsgebäck exklusiv PRAXIS-KURS / für Erwachsene

Termin: So. 20.11.2016 14-18 Uhr
Teilnahme-Gebühr 35 € zzgl. 8 € LM

**Mehr als Buttergebäck & Co. – persönliche
Wünsche werden gerne berücksichtigt.**

Glutenfrei Plätzchen-backen PRAXIS-KURS / für Kinder ab 8 Jahre

Termin: Sa. 26.11.2016 |14–17 Uhr
Teilnahme-Gebühr 25 € zzgl. 8 € LM

**Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen, daher ist
eine verbindliche **ANMELDUNG unbedingt
erforderlich!****

Willkommen in der Hammermühle



Hauptstr. 181 | 67489 Kirrweiler

heißt es wieder

am **Samstag, den 3.12.2016**
zwischen **13 und 17 Uhr**

in vorweihnachtlicher Atmosphäre.

- besuchen Sie den Hofladen mit vielen Extra-Angeboten
Tipp: Frischbrote müssen, wie immer, bis zum davorliegenden Mittwoch in der Hammermühle vorbestellt werden – Tel. 06321-95 89 0
- lassen Sie sich verwöhnen mit glutenfreien Leckereien der Metzgerei Garrecht
- genießen Sie Kaffee, Glühwein & Punsch zu frischem Kuchen aus unserer **SESANO** Lehrküche ...



Ich freue mich auf Sie!

Andrea Hiller Diät- und Ernährungsberatung
im SESANO Therapiezentrum Landauer Str. 66, 67434 Neustadt/W.
Tel. 06321.89 90 446 mail: ernaehrung@sesano-therapie.com