

Genuss ohne Grenzen – vegan & glutenfrei kochen

Entdecken Sie die vegane und glutenfreie Küche von ihrer genussvollen Seite. In diesem Workshop lernen Sie, wie vielseitig, alltagstauglich und geschmackvoll eine bewusste Ernährung sein kann.

Gemeinsam mit der Referentin bereiten Sie ein abwechslungsreiches Menü aus frischen, pflanzlichen Zutaten zu und erleben, wie **kreative Gerichte auch ohne Gluten und tierische Produkte** genussvoll gelingen können. Dabei werden vertraute Klassiker wie herzhafte Laibchen oder saftiger Apfelkuchen neu interpretiert. Zusätzlich erhalten Sie **praktische Tipps** für die Umsetzung im Alltag, **lernen neue Zutaten kennen** und gewinnen **vielfältige Anregungen** für eine moderne, bewusste Küche.

Der Workshop richtet sich an alle, die neue Impulse für ihre Küche suchen – unabhängig davon, ob bereits Erfahrung mit veganer oder glutenfreier Ernährung besteht.

Inhalte:

- Zubereitung eines veganen und glutenfreien Menüs
- Grundlagen der veganen und glutenfreien Küche
- Praktische Tipps für Einkauf und Vorratshaltung
- Ideen für eine genussvolle Alltagsküche

Im Preis enthalten sind ein Rezept-Handout sowie alle benötigten Zutaten.

Lebensmittelbeitrag: € 24,- (vor Ort an die Referentin zu bezahlen).

Eckdaten:

- **Termin:** Samstag, 26. September 2026, 09:30 bis 13:30 Uhr
- **Ort:** Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt
- **Referentin:** Barbara Jakopitsch
- **Preis:** € 55,-

Anmeldung und Information:

bei Mag. Robert Madrian

Bildungshaus Schloss Krastowitz

Tel.: 0463/5850-2100

E-Mail: robert.madrian@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: [Genuss ohne Grenzen – vegan & glutenfrei kochen](#)