



## Glutenfrei in Scheidegg '20

### Offene Gesprächskreise zum Thema „Glutenfreie Ernährung“

Dieser Erfahrungsaustausch wird von einer geschulten Fachkraft durchgeführt. Interessierte und Betroffene sind herzlich willkommen!

Besprochen werden können allgemeine Fragen zu Zöliakie oder Themen wie Begleiterkrankungen (Fructose-, Lactoseunverträglichkeit, Diabetes Mellitus, Reizdarmsyndrom ...).

**Mittwoch, 15. April 2020, 19:00 Uhr**  
Restaurant Post, Kirchplatz 5

**Mittwoch, 22. April 2020, 19:00 Uhr**  
Hotel „edita“, Am Hammerweiher 3

**Donnerstag, 28. Mai 2020, 19:00 Uhr**  
Zum Hirschen – hotel & gasthaus beim stöckeler, Kirchstraße 1

**Mittwoch, 24. Juni 2020, 19:00 Uhr**  
Restaurant Post, Kirchplatz 5

**Mittwoch, 29. Juli 2020, 19:00 Uhr**  
Hotel „edita“, Am Hammerweiher 3

**Mittwoch, 12. August 2020, 19:00 Uhr**  
Restaurant Post, Kirchplatz 5

**Mittwoch, 23. September 2020, 19:00 Uhr**  
Hotel „edita“, Am Hammerweiher 3

**Mittwoch, 28. Oktober 2020, 19:00 Uhr**  
Restaurant Post, Kirchplatz 5

Bitte melden Sie sich zur Gesprächskreis-Teilnahme unbedingt bis spätestens Vortag 17:00 Uhr bei Scheidegg-Tourismus unter Tel. 08381 895-55 an (keine Anmeldungen = findet nicht statt).

Die Teilnahme  
ist kostenfrei  
(außer Ihrem  
Verzehr).

### Unsere Highlights 2020

- **Glutenfrei-Wochen vom 13. bis 26. April**
- **„Sorgenfrei glutenfrei“-Messe am 18. und 19. April**

Während der beiden Glutenfrei-Wochen gibt's ein speziell abgestimmtes Programm für Betroffene und ihre Familien. Bei der Messe am 18. und 19. April erwarten Sie wieder u. a. tolle Koch- und Backshows mit Marcus Beran und Jörg Hecker sowie viele Informations- und Produktstände rund um die glutenfreie Ernährung.

### Glutenfrei-Koch- und -Back-Kurse

**Donnerstag, 16. April 2020, 18:00 Uhr**

Biskuitrolle, Vollkornbrot mit Avocadoaufstrich, Kässpätzle, Schinken-Lauch-Quiche

**Donnerstag, 23. April 2020, 18:00 Uhr**

Spätzle mit Hähnchen in Champignonsoße, Maultaschen mit Zwiebelschmelze, Hirsesalat, Heidelbeerkuchen

**Donnerstag, 7. Mai 2020, 18:00 Uhr**

Spätzle mit gerolltem Fleisch, Kirschkuchen, Brot mit Aufstrich, Bratlinge mit Dip

**Mittwoch, 27. Mai 2020, 18:00 Uhr**

Kartoffelbrot, Linsenaufstrich, Speckfladen, Kaiserschmarrn, Puddingkuchen

**Donnerstag, 18. Juni 2020, 18:00 Uhr**

Bananenbrot, Semmelknödel mit Pilzrahmsoße, süßer Birnenauflauf, gefüllte Biskuitrolle

**Donnerstag, 25. Juni 2020, 18:00 Uhr**

Buttermilchbrot, Quinoa-Aufstrich, herzhaft gefüllte Omeletts, Milchschnitten, Kässpätzle

**Donnerstag, 2. Juli 2020, 18:00 Uhr**

Kartoffelbrot, Hirseaufstrich, gefüllte Wraps, Tiramisu, Kässpätzle

**Donnerstag, 16. Juli 2020, 18:00 Uhr**

Käsebrot, Hirsebratlinge mit Dip, gefüllte Biskuitrolle, Kaiserschmarrn

**Donnerstag, 20. August 2020, 18:00 Uhr**

Brot aus selbstgemachter Brotmehlmischung, Schinken-Lauch-Muffins, Hefeklöße mit Vanillesoße, Heidelbeerkuchen

**Freitag, 28. August 2020, 18:00 Uhr**

Gnocchi mit Tomatensoße, Pizzaschnecken, Apfelkuchen, Hirsesalat

**Donnerstag, 3. September 2020, 18:00 Uhr**

Kürbisbrot, Frischkäseaufstrich, Quinoaaufstrich, Maultaschen mit Zwiebelschmelze

**Donnerstag, 10. September 2020, 18:00 Uhr**

Spezialitäten zum Oktoberfest

**Donnerstag, 8. Oktober 2020, 18:00 Uhr**

Leckere Pralinen

**Preis/Person inkl. Lebensmittel:** 18,00 EUR (für Inhaber der Scheidegger Allgäu-Walser-Card: 12,00 EUR)

**Mindestteilnehmerzahl:** 3 Personen (max. 8 Pers.)

Die Kurse werden von einer geschulten Fachkraft durchgeführt. Eine Anmeldung (mit Vorkasse) mit Angabe evtl. weiterer Unverträglichkeiten/Allergien ist unbedingt bis spätestens zum Vortag 13:00 Uhr erforderlich: Scheidegg-Tourismus, Tel. 08381 89422-33.

Weitere Termine und Infos finden Sie im Internet unter [www.scheidegg.de](http://www.scheidegg.de) sowie in unserer kostenlosen Informationsbroschüre „Glutenfrei in Scheidegg“, die u. a. im Scheidegg-Tourismus-Büro erhältlich ist.