



Bezlepkový kurz v praxi i teorii

Jak si upéct bezlepkové pečivo na sladko i na slano bez použití předem připravených bezlepkových směsí, chemie, škrobů, bez bílého cukru, vajec i mléka? Pečivo, které voní, nedrolí se a vydrží čerstvé tři dny? Jak přistupovat šetrně k našemu zažívání a podpořit regeneraci střev?

*To vše se prakticky naučíte s **Biolenkou** a zároveň teoreticky s **MUDr. Michaelou Bernardovou**.*



Foto: Bezlepková houska na páře, Mlýnek na mouku, Bezlepkový chléb

Čeká vás:

Praktické vaření s Biolenkou

- připravíme si chléb i housky na páře a co rychlého i zdravého k nim na mazání
- muffiny na sladko, listové těsto nebo makovec, sladké krémy, nebo-li pudinky, které se hodí na svačiny
- mouku si budeme mlít na domácím kamenném mlýnku. Prakticky se naučíte jak těsto drží pohromadě. Jak se peče v troubě a jak na páře. Které obiloviny můžeme využít a jak je lahodně kombinovat.

Teorie s MUDr. Michaelou Bernardovou – doktorka Tradiční čínské medicíny

- co je celiakie z pohledu moderní a tradiční čínské medicíny s čím můžeme vidět souvislosti.
- je celiakie léčitelná
- moderní pohledy na bezlepkovou dietu

Během celého dne vám bude zajištěná bezlepková, veganská strava.

Termín: Neděle 13.5., od 9h do 18hodin

Cena: 1500Kč, cena zahrnuje suroviny na vaření, oběd, svačinu, večeři, pití, přednášející, místo, manuál s recepty.

Místo: Chalupa v Bošovicích, 5km za Pískem směr Praha

Přihlášení: na e-mail lenka@biolenka nebo sms zprávou na mobil 777/259571. Prosím zašlete své jméno, e-mail adresu, mobilní telefon, termín kurzu. Zpětně budete informováni o volném místě, vyzvání k zaplacením nevratné zálohy 500Kč, k podepsání o souhlasu s podmínkami kurzu a tím bude vaše místo rezervované. **V místě kurzu je možné zajistit přespání** před i po kurzu. V případě zájmu kontaktujte Radku Ryjáčkovou na e-mail: ryjac@seznam.cz , nebo volejte na mobil: 603928831.

!Kapacita kurzu je omezená! Více info na: www.biolenka.cz