

# *G'sund & G'schmackig*

## *Kochen und Backen mit regionalen Zutaten und Ölen*

Vorspeise:

- Backen eines Leinbrotes und eines Kerndllbrotes
- Herstellung von Dips mit ausgewählten Ölen  
(Leinölquark - Mayonnaise (Ajoli) - Hanfbutter)

Hauptspeise:

- Bayrische Reisplanzerl mit einem knackigen Salat und einem Öldressing

Nachspeise:

- Gebäck (z.B. Apfel/ Birnenmuffins, Schokoküchlein, Mohnkäsekuchen) mit Vanilleeis und als Topping 3erlei Öle

Zusammen werden die Gerichte in gemütlicher Runde gegessen.

Während des Kurses können alle Teilnehmer alle Öle probieren und bekommen ein fundiertes Wissen der besonderen Öle und Mehle!

Hinweis: Im „Genuss von Dahoam“ gibt es eine große Auswahl regionaler Produkte!



**Genuss von Dahoam**

Zainach 15,  
83543 Rott am Inn  
Telefon: 0 80 39 - 20 09

[www.genuss-von-dahoam.de](http://www.genuss-von-dahoam.de)



**Öffnungszeiten:**

Montag bis Samstag:  
9:00 – 18:00 Uhr