

Milas Party-Checkliste

Eine glutenfreie Party bei dir zu Hause, so wie bei Milas Familie: ein Tisch, ein Kuchen, alle gleich. Hak ab, was erledigt ist.

Eine Woche vorher

- ☐ Den Kuchen festlegen. Selbst backen oder bei der Bäckerei fragen, wie sie ihn glutenfrei macht.
- ☐ Ein Essen planen, das von Anfang an glutenfrei ist, damit niemand einen extra Teller braucht.
- ☐ In die Einladung schreiben, dass das ganze Party-Essen glutenfrei ist.
- ☐ Spiele ohne Mehl, Nudeln oder Cerealien aussuchen. Normale Knete enthält Weizenmehl.

Am Tag davor

- ☐ Nach der Zutatenliste einkaufen: kein Weizen, keine Gerste, kein Roggen, kein Malz, Hafer nur, wenn er als glutenfrei gekennzeichnet ist. Auch bei Streuseln, Süßigkeiten, Chips und Soßen.
- ☐ In sauberen Formen backen, mit sauberen Löffeln und deinem glutenfreien Mehl.
- ☐ Toaster und Holzbrettchen vom Party-Essen fernhalten. Dort verstecken sich Krümel.
- ☐ Die Mitgebsel-Tüten mit geprüften Süßigkeiten füllen, oder mit kleinem Spielzeug.

Am Partytag

- ☐ Ein Tisch, alles darauf glutenfrei. Kein extra Teller.
- ☐ Ein sauberes Messer für den Kuchen.
- ☐ Was Gäste an Essen mitbringen, bleibt vom Partytisch weg, bis du das Etikett gelesen hast.
- ☐ Erst Kuchen oder erst Spiele? Frag das Geburtstagskind.

Ein Tisch, ein Kuchen. Alle gleich.