

## Glutenfreie Küche ohne raffinierte Mehle

### Data / Ora

ven., 23.05.2025

dalle ore 15:00

sab., 24.05.2025

alle ore 15:00

### Destinatari

Interessierte

### Referente

**Valentina Moling**

Ernährungscoach

### Importo

120,00 € pro Person

In diesem Kurs lernen wir, wie man gesunde und leckere Gerichte ohne die Verwendung raffinierter Mehle wie Mais- und Reismehl zubereitet. Dies hilft, Blutzuckerschwankungen zu vermeiden und sorgt für eine ausgewogene Ernährung.

### Kursinhalte:

- Frühstück: Kreative und nahrhafte Frühstücksideen ohne raffinierte Mehle.
- Mittagessen: Sättigende und gesunde Mittagsgerichte.
- Abendessen: Abwechslungsreiche Abendessenrezepte, die leicht und schmackhaft sind.
- Brot und Kuchen: Leckere Backwaren, die ohne Mais- und Reismehl auskommen.
- Dessert: Süße Köstlichkeiten, die gesund und lecker sind.

### Kursziele:

- Verständnis für die Vorteile der Vermeidung raffinierter Mehle.
- Erlernen von Techniken zur Herstellung von glutenfreien Mahlzeiten ohne Blutzuckerschwankungen.
- Entdecken alternativer Mehllarten und ihrer Verwendung in der Küche.
- Entwicklung von kreativen und gesunden Rezepten für jede Tageszeit.

## Highlights:

- Gesundheit: Fokus auf die Vermeidung von Blutzuckerschwankungen.
- Vielfalt: Eine breite Palette von Rezepten von Frühstück bis Dessert.
- Genuss: Leckere und abwechslungsreiche Gerichte, die auch ohne raffinierte Mehle schmecken.