

---

## Low Carb Speisen

Die Low-Carb-Ernährung basiert auf der einfachen Idee, Kohlenhydrate, insbesondere einfache Kohlenhydrate, zu vermeiden. Das führt zu einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und langfristig auch zu einem Verlust von Körperfett. Aber wie kann man diese Ernährungsweise auch auf Dauer in der eigenen Küche umsetzen? Die wichtigsten Grundsätze der Low-Carb-Ernährung, einfache und schnelle Rezepte und viele Ideen für den Ersatz von kohlenhydratreichen Lieblingsspeisen sind Thema dieses Kochkurses.

---

### Information

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Kursdauer:</b>    | 4 Einheiten                                |
| <b>Kursbeitrag:</b>  | 64,00 € TN-Beitrag                         |
| <b>Fachbereich:</b>  | Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen |
| <b>Zielgruppe:</b>   | interessierte Personen                     |
| <b>Mitzubringen:</b> | Kochschürze                                |

### Verfügbare Termine