

Inhalt

3 Inhalt

5 Frühstück

- 6 Zucchini-Omelettrolle
- 8 Beeren-Smoothie-Bowl
- 10 Low-Carb-Joghurtbrot
- 11 Frühstücks-Muffins mit Speck
- 12 Low-Carb-Porridge
- 13 Grüner Power-Smoothie
- 14 Gefülltes Omelett mit Champignons
- 16 Frühstücks-Rührei-Wrap
- 18 Low-Carb-Kaiserschmarrn
- 20 Fluffige Chia-Pancakes
- 22 Gefüllte Spinat-Wraps
- 24 Chiasamen-Pudding
- 26 Guten-Morgen-Smoothie
- 28 Gefülltes und überbackenes Omelett

29 Mittagessen

- 30 Gefüllte Käserolle mit Thunfisch
- 32 Cheeseburger-Auflauf
- 34 Gebratener Blumenkohlreis
- 36 Pizza-Suppe mit Hackfleisch
- 38 Gefüllte Zucchini
- 40 Burger-Rolle
- 42 Gefüllter Spaghettikürbis
- 44 Low-Carb-Lasagne mit Champignons
- 46 Gefüllte Paprika
- 48 Überbackener Zucchini-auflauf

- 50 Gerösteter Blumenkohl
- 52 Zucchininudeln mit Garnelen
- 54 Thunfisch-Frikadellen
- 56 Cheeseburger Balls im Speckmantel

57 Abendessen

- 58 Low-Carb-Karottenhamburger
- 60 Low-Carb-Pizzaschnecken
- 62 Frikadellen mit Tomaten-Zucchini-Salat
- 64 Gegrillte Zucchini mit Feta
- 66 Low-Carb-Burger-Bowl
- 68 Feierabend-Muffins
- 70 Gefüllte Mini-Paprika
- 71 Gurkensalat mit Joghurtdressing
- 72 Gegrillte Zucchini-Feta-Päckchen
- 74 Schnelle Low-Carb-Pizza
- 76 Überbackene Zuchinispieße
- 78 Auberginen-Pizzen
- 80 Wassermelonensalat mit Feta und Rucola
- 82 Knackiger Thunfischsalat

83 Desserts

- 84 Zebra-Cheesecake
- 86 Low-Carb-Brownies
- 88 Frozen Joghurt mit Erdbeeren
- 89 Chia-Pudding mit Beeren
- 90 Chocolate-Crunchy-Muffins
- 92 Mousse au Chocolat
- 93 Schoko-Quark-Kugeln
- 94 Low-Carb-Biskuitrolle mit Erdbeeren