

Rezeptübersicht

VORWORT.....	7
---------------------	----------

DER WOCHENPLANER	16
-------------------------------	-----------

<i>LOW CARB FRÜHSTÜCK</i>	<i>19</i>
--	------------------

GRÜNES EIWEIßBROT MIT AVOCADO UND LACHS	20
FRISCHE QUARKBRÖTCHEN	21
KERNIGE FLOH- UND LEINSAMENBRÖTCHEN	22
KETO-FRÜHSTÜCKSBROTCHEN	23
ALTBEWÄHRTES VOLLKORNBROT.....	24
KNACKIGES NUSS KNUSPERMÜSLI	25
SÜßES SCHOKOTRAUM-MÜSLI.....	26
SOMMERLICHER ERDBEER-KOKOS-QUARK.....	27
FRUCHTIGER HÜTTENKÄSE-OBSTSALAT	28
FRÜHSTÜCK-SMOOTHIE-BOWL.....	29
SCHOKOLADIGER KIRSCH-FRÜHSTÜCKSSHAKE	30
KLASSISCHES EI-CAPRESE	31
GRÜNE AVOCADO-EIER MIT TOMATEN SALSА	32
KLEINE KRÄUTER OMELETT.....	33
DEFTIGES CHAMPIGNONS OMELETT	34
HERZHAFTES RÜHREI MIT OFENGEMÜSE	35
GEMÜSE PORRIDGE MIT KRABBen	36
ESPRESSO-SCHOKO-NUSS-PORRIDGE	37
PIKANTES OFENFRÜHSTÜCK	38
KREATIVES SCHOKOLADENRÜHREI MIT OBST	39
VANILLE-ZIMT-PFANNKUCHEN	40
SÜßE ODER SAURE FRÜHSTÜCKSWAFFELN	41
PIKANTE LACHS-SCHNITTLAUCH-WAFFELN	42
HEIDELBEERE - AVOCADO - DETOX-SMOOTHIE	43
KIWI-INGWER-SMOOTHIE	44
ACARI-BOWL	45
PROTEIN-WAFFELN MIT BEEREN UND ARHORN SIRUP	46
PORRIDGE	47
EIER-MUFFINS.....	48

BLAUBEEREN-BANANEN-MUFFINS	49
BLUMENKOHL RÖSTI	51
FRÜHSTÜCKSBROT	52
MÜSLI RIEGEL	53
SÜßE PANCAKES.....	54
SPINAT FRITTATE.....	55
GRÜNER SMOOTHIE	56
BANANENBROT	57
MÜSLI	58
QUARK-WAFFELN	59
CHIASAMEN PUDDING MIT FRÜCHTEN	60
BAGELS.....	61
SCHINKEN-RÜHREI-ROLLEN.....	62

LOW CARB MITTAGESSEN **63**

KAROTTENSUPPE MIT HÄHNCHEN.....	64
HERZHAFT CHEESEBURGER SUPPE	65
MISO-SUPPE MIT TOFU UND CHINAKOHL	66
VEGETARISCHE FERNOST-PFANNE MIT TOFU	67
KREATIVE BLUMENKOHLPIZZA	69
GESUNDE AUBERGINEN-LINSEN-FRIKADELLEN	71
OMA'S BROKKOLI-HACK-AUFLAUF	73
HERZHAFT BUTTERSPÄTZLE MIT METTBÄLLCHEN.....	74
VEGETARISCHE ZUCCHINI-LASAGNE	76
ITALIENISCHE NUDELN MIT KÜRBIS	77
VEGETARISCHER SPAGHETTI KÜRBIS MIT FEURIGER TOMATENSAUCE	78
GESUNDE KÜRBIS-SPINAT-PFANNE MIT HACKBÄLLCHEN	79
GEMISCHTE GEMÜSE-NUDEL-PFANNE	80
SCHNELLER BAUERNTOPF MIT HACKFLEISCH UND GEMÜSE	81
FEINES FILETSTEAK AUF SALAT MIT GEBRATENEN PILZEN	82
GEGRILLTES T-BONE-STEAK	83
HÄHNCHENSALAT MIT MANDELN	84
ASIATISCHES HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY MIT SPINAT	85
ÜBERBACKENE SCHNITZEL MIT CAMEMBERT.....	86
ORIENTALISCHES SCHNITZEL.....	87
DEFTIGE KOHLROULADE MIT FASCHIERTEM	88
FISCHFILET UND GARNELEN	90
FRISCHE LACHSFORELLE MIT AUSTERNALAT	92

FITNESSSALAT MIT HASELNUSSDRESSING	93
WARMER FENCHEL SALAT MIT PUTENBRUST	95
BROKKOLI AUFLAUF	96
GRIECHISCHE HÄHNCHEN-BOWL	97
BELEGTE ZUCCHINI-STÜCKE.....	98
ZUCCHINI GULASCH	99
HÄHNCHEN-CURRY-AUFLAUF	100
LACHS UND SPARGEL PFANNE.....	101
ZUCCHINI-NUDELN MIT SPECK, RICOTTA UND ERBSEN	102
POMMES AUS KOHLRABI	103
KICHERERBSEN-TALER	104
BROKKOLI-SUPPE	105
WRAP MIT HÄHNCHEN	106
WRAPS MIT LACHS	108
MOZZARELLA-SCHINKEN-PANCAKES	110
AVOCADO-HÄHNCHEN-BOWL	111
SHRIMPS IN KNOBLAUCH-CREME	112
PILZRAHM PFANNE MIT FAKEREIS.....	113
EIERSALAT	114
ROSENKOHL AUS DEM OFEN MIT CHAMPIGNONS	115
ZUCCHINI CANNELLONI	116
FALSCHER KARTOFFEL-SALAT.....	117
BROKKOLI-SALAT	118
OFEN-LACHS MIT OFEN-GEMÜSE	119
CREMIGE HÜHNCHEN PFANNE	120
PIZZA-MUFFINS	121
TOMATEN-HÜTTENKÄSE-SALAT	122
ZUCCHINI CORDON-BLEU	123
BLUMENKOHL-PANCAKES, WAHLWEISE MIT KRÄUTERQUARK	124
TOFU-GEMÜSE-PFANNE.....	126
KÜRBIS-SPINAT-AUFLAUF.....	127
HÜTTENKÄSE-PUFFER.....	128
HÄHNCHEN MIT BOHNEN UND SESAM	129
ZUCCHINI-PIZZA.....	131
BRÖTCHEN MIT FRISCHKÄSE UND GEMÜSE	132
BROKKOLI-FETA GRATIN	133
WEIßKOHL CARBONARA.....	134
HACKFLEISCH-KOHLRABI-KAROTTEN AUFLAUF.....	135
GEFÜLLTE PAPRIKA MIT THUNFISCH-CREME	136

LOW CARB ABENDESSEN137

VEGANER LINSENEINTOPF.....	138
GESUNDER BROKKOLI SALAT MIT SCHINKEN UND PARMESAN.....	139
RAFFINierter BRATKOHlrABI MIT SPINAT-KÄSECREME.....	140
LEICHTE FRISCHKÄSE-SPINAT-ROLLE.....	141
GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT FRISCHKÄSE	142
TEXMEX-SALAT MIT RINDERHACK.....	143
ORIENTALISCH GEFÜLLTE AUBERGINEN	144
SAFTIGE HOKKAIDO-ROSENKOHL-SPIEßE.....	146
GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA MIT CHIASAMEN	147
HÄHNCHEN CAPRESE AUF PERGAMENTPAPIER.....	148
PUTEN-SPIEßE AUF BUNTEM GARTENSALAT	149
BUNTER SALAT MIT SCHWEINEFILETSPITZEN.....	150
ASIATISCHES KOKOS-GARNELEN-CURRY.....	151
VEGETARISCHER KÜRBIS-ZUCCHINI-AUFLAUF	152
ZUCCHINI-NUDELN MIT KIRSCHTOMATEN UND PESTO	153
MEDITERRANE PIZZA MIT ZUCCHINIBODEN	154
FEINE STEAK-PFANNE MIT AVOCADO	155
DEFTIGE SCHWEINEMEDAILLONS MIT ROMANESCO.....	156
GESUNDES FISCHFILET IN SENFHÜLLE.....	157
ZARTER KABELJAU IM GEMÜSEBEET.....	158
ROTER RÜBEN SALAT MIT FETAKÄSE	160
SCHNELLE ZUCKERMELONE MIT PROSCIUTTO.....	161
FRITTATA MIT SPINAT UND ERBSEN.....	162
GRÜNES WOK GEMÜSE MIT RINDFLEISCH	163
BOWL MIT FASCHIERTEM UND SEIDENTOFU	164
SCHNELLE WURSTPFANNE MIT MANGOLD UND FENCHEL	165
VEGETARISCHE GEMÜSEPFANNE MIT EIERN	166
FIXER WOK MIT GEMÜSE UND PUTE	167
GESUNDER COUSCOUS MIT BLUMENKOHL UND JOGHURT.....	168
ZUCCHINI-SPINATSALAT MIT ERDNÜSSEN	169
OFENGEMÜSE MIT ROTE-BEETE-SOßE UND CHILI ÖL.....	170
ZUCCHINI-PIZZA MIT KNOBLAUCHGARNELEN.....	172
KREATIVER BLUMENKOHL-REIS.....	174
LACHS-SPINAT-ROLLE.....	175
WÜRZIGES BROT.....	176
PESTO-HÄHNCHENBRUST & OFENGEMÜSE	177
BLUMENKOHlREIS MIT HÄHNCHEN-GESCHNETZELTEM.....	178

PAPRIKA GEFÜLLT MIT FETA	179
HÄHNCHEN, FETA, CHAMPIGNONS UND TOMATEN PFANNE.....	180
GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST MIT ZUCCHINI AUS DEM OFEN	181
SPINAT-FETA-AUFLAUF.....	182
ASIATISCHE CHICKEN-CASHEW-PFANNE	183
OFEN MOZZARELLA-RATATOUILLE	184
HÄHNCHENBRUST GEFÜLLT MIT MOZZARELLA, GETROCKNETEN TOMATEN UND SPINAT ...	185
HÄHNCHEN FAJITAS	186
SPARGEL-LACHS-BÄRLAUCH-AUFLAUF.....	187
HÄHNCHENBRUST MIT TOMATEN-MOZZARELLA-SALAT UND BROKKOLI	188
GRIECHISCHER SALAT MIT HACKFLEISCH	189
BAUERNTOPF	190
GEMÜSE-QUARK-ROLLEN.....	191
FRÜHLINGSROLLEN-BOWL	192
NUGGETS AUS KÄSE UND BROKKOLI.....	193
SCHINKEN-KÄSE PANCAKES.....	194
ZWIEBEL-SPECK-KUCHEN	195
HÄHNCHEN CORDON-BLEU AUFLAUF	196
GEMÜSEAUFLAUF	197
HÄHNCHEN ÜBERBACKEN MIT SCHINKEN.....	198
HÄHNCHENBRUST MIT RAHMSAUCE AUF ZOODLES	199
HONIG-SENF-HÄHNCHEN-PFANNE	200
GEFÜLLTE LASAGNE-HÄHNCHENBRUST	201
CHAMPIGNONS-PIZZA MIT GURKENSALAT	202
FETA-THUNFISCH-WAFFELN.....	203
LASAGNE-PAPRIKA	204
ZUCCHINI-NUDELN MIT HALLOUMI	205
THUNFISCH-AUFLAUF	206

LOW CARB NACHTISCH **207**

KIRSCH-MANGOQUARK-DESSERT MIT SCHOKOSAHNE	208
KÜHLE FROZEN QUARKCREME	209
LEICHTER SCHMANDKUCHEN MIT BEEREN.....	210
EINFACHE MANDEL-VANILLEKIPFERL	211
NUSSKUCHEN OHNE ZUCKER UND MEHL	212
NUSSIGER LEBKUCHEN.....	213
WINTERLICHE KOKOSMAKRONEN	214
WAFFELN	215

EIS MIT BEEREN UND WALNÜSSEN.....	216
PUDDING-KEKSE	217
BOUNTY-CREME	218
HIMBEER-CREME	219
KOKOS CHIAPUDDING	220
MILCHSCHNITTEN HOME MADE.....	221
ZITRONEN-JOGHURT-CAKE	223
TASSEN-CHEESECAKE.....	224
QUARKAUFLAUF MIT FRÜCHTEN.....	225
MANGO-QUARK-TORTE	226
KÄSEKUCHEN MIT MOHN	227
SCHOKOPUDDING	228
KAFFEE-QUARK-CREME	229
BLAUBEEREN-KÄSE-MUFFINS.....	230

LOW CARB SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH **231**

EINFACHE AUBERGINEN MINI-PIZZA	232
GESUNDER BRUNNENKRESSE AUFSTRICH.....	234
SOMMERLICHER RADIESCHEN AUFSTRICH.....	235
BÄUERLICHER SCHAFKÄSE-DIP	236
NUSS-SCHOKO-MÜSLIRIEGEL	237
SCHNELLE KAROTTEN-GURKEN-HÄPPCHEN	238
GEBACKENE OLIVEN	239
FEURIGER MANGO-CHILLI-SALAT	240
FRISCHER MELONEN-RUCOLA-SALAT	241
KNUSPRIGE SELLERIE-CHIPS	242
VEGETARISCHE TOFU-SPINATTASCHEN.....	243
MEXIKANISCHE AVOCADO-RINDER-TACOS	244