

Rezeptübersicht

VORWORT	8
DER WOCHENPLANER.....	16
LOW CARB FRÜHSTÜCK	19
QUARK-WAFFELN	20
MÜSLI	21
SÜßE PANCAKES.....	22
HEIDELBEER-AVOCADO-DETOX-SMOOTHIE.....	23
KLASSISCHES EI-CAPRESE	24
GRÜNE AVOCADO-EIER MIT TOMATENSALSA	25
ALTBEWÄHRTES VOLLKORNBROT.....	26
KREATIVES SCHOKOLADENRÜHREI MIT OBST	27
KERNIGE FLOH- UND LEINSAMENBRÖTCHEN.....	28
PIKANTE LACHS-SCHNITTLAUCH-WAFFELN	29
ACAI-BOWL	30
PORRIDGE	31
VANILLE-ZIMT-PFANNKUCHEN	32
BLUMENKOHL RÖSTI	33
FRÜHSTÜCKSBROT	34
EIER-MUFFINS.....	35
GRÜNER SMOOTHIE	36
BANANENBROT	37
SCHINKEN-RÜHREI-ROLLEN.....	38
BLAUBEEREN-BANANEN-MUFFINS	39
CHIA-PUDDING MIT FRÜCHTEN	40
FRISCHE QUARKBRÖTCHEN	41
ESPRESSO-SCHOKO-NUSS-PORRIDGE	42
SOMMERLICHER ERDBEER-KOKOS-QUARK.....	43
LOW CARB MITTAGESSEN.....	44
WEIßKOHL CARBONARA.....	45
ZUCCHINI GULASCH	46

TOMATEN-HÜTTENKÄSE-SALAT	47
KÜRBIS-SPINAT-AUFLAUF.....	48
BROKKOLI AUFLAUF	49
AVOCADO-HÄHNCHEN-BOWL	50
BROKKOLI-SUPPE	51
HÜTTENKÄSE-PUFFER.....	52
BRÖTCHEN MIT FRISCHKÄSE UND GEMÜSE	53
ZUCCHINI-NUDELN MIT SPECK, RICOTTA UND ERBSEN	54
CREMIGE HÜHNCHEN PFANNE	55
PILZRAHM-PFANNE MIT BLUMENKOHLEIS.....	56
ROSENKOHL AUS DEM OFEN MIT CHAMPIGNONS	57
ASIATISCHES HÄHNCHEN-KOKOS-CURRY MIT SPINAT	58
VEGETARISCHER SPAGHETTI KÜRBIS MIT FEURIGER TOMATENSAUCE	59
PIZZA-MUFFINS	60
KAROTTENSUPPE MIT HÄHNCHEN.....	61
WARMER FENCHEL-SALAT MIT PUTENBRUST	62
BLUMENKOHL-SALAT	63
ÜBERBACKENE SCHNITZEL MIT CAMEMBERT.....	64
BROKKOLI-FETA GRATIN	65
KREATIVE BLUMENKOHL-PIZZA MIT TOMATEN UND MOZZARELLA.....	66
FITNESSSALAT MIT HASELNUSSDRESSING	67

LOW CARB ABENDESSEN **68**

SAFTIGE HOKKAIDO-ROSENKOHL-SPIEßE.....	69
BOWL MIT FASCHIERTEM UND SEIDENTOFU	70
HÄHNCHEN FAJITAS	71
VEGETARISCHER KÜRBIS-ZUCCHINI-AUFLAUF	72
GRÜNES WOK-GEMÜSE MIT RINDFLEISCH	73
SCHINKEN-KÄSE PANCAKES.....	74
LEICHTE FRISCHKÄSE-SPINAT-ROLLE.....	75
LASAGNE-PAPRIKA	76
GESUNDER COUSCOUS MIT BLUMENKOHL UND JOGHURT.....	77
THUNFISCH-AUFLAUF	78
GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST MIT ZUCCHINI AUS DEM OFEN	79
ZUCCHINI-PIZZA MIT KNOBLAUCHGARNELEN	80
GESUNDER BROKKOLI SALAT MIT SCHINKEN UND PARMESAN.....	81
SPARGEL-LACHS-BÄRLAUCH-AUFLAUF.....	82
FEINE STEAK-PFANNE MIT AVOCADO	83

SCHNELLE ZUCKERMELONE MIT PROSCIUTTO	84
ASIATISCHE CHICKEN-CASHEW-PFANNE	85
NUGGETS AUS KÄSE UND BROKKOLI.....	86
ZUCCHINI-NUDELN MIT HALLOUMI	87
HONIG-SENF-HÄHNCHEN-PFANNE	88
WÜRZIGES BROT	89
FETA-THUNFISCH-WAFFELN	90
HÄHNCHENBRUST MIT RAHMSAUCE AUF ZOODLES	91
GEMÜSE-QUARK-ROLLEN.....	92
GEMÜSEAUFLAUF	93

LOW CARB NACHTISCH..... 94

WINTERLICHE KOKOSMAKRONEN	95
EINFACHE MANDEL-VANILLEKIPFERL	96
HIMBEER-CREME	97
SCHOKOPUDDING	98
QUARKAUFLAUF MIT FRÜCHTEN.....	99
NUSSIGER LEBKUCHEN.....	100
ZITRONEN-JOGHURT-CAKE	101
KAFFEE-QUARK-CREME	102
KÜHLE FROZEN QUARKCREME	103
MILCHSCHNITTEN HOME MADE	104
PUDDING-KEKSE	106
MANGO-QUARK-TORTE	107

LOW CARB SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH108

SCHNELLE KAROTTEN-GURKEN-HÄPPCHEN	109
GEBACKENE OLIVEN	110
MEXIKANISCHE AVOCADO-RINDER-TACOS	111
BÄUERLICHER SCHAFKÄSE-DIP	112
FRISCHER MELONEN-RUCOLA-SALAT	113
KNUSPRIGE SELLERIE-CHIPS	114
GESUNDER BRUNNENKRESSEAUSTRICH.....	115

DIE LECKERSTEN SKYR REZEPTE FÜR JEDE MAHLZEIT116

SKYR FRÜHSTÜCK.....117

AVOCADO-TOMATEN OVERNIGHT OATS ALS MITTAGESSEN	118
BANANEN-SKYR	119
BEERIGE HAERFLOCKEN-CUPCAKES.....	120
OVERNIGHT OATS MIT APFELMANGOMARK	121
SKYR KAISERSCHMARREN	122
DINKELWAFFELN MIT SKYR NATUR	123
FEIGEN MANDELN OVERNIGHT OATS	124
SKYR MIT BEEREN.....	125
OVERNIGHT OATS MIT SKYR.....	126
MOZZARELLA-SPINAT-LACHS-OMELETTE-MUFFINS	127
SKYR GEMÜSEBROT	128
ERNTE-DANK OVERNIGHT	130
SATTMACHER OVERNIGHT OATS	131
OVERNIGHT OATS MIT APFEL, KOKOS UND ROSINEN.....	132
HEIDELBEERMUFFINS.....	133

SKYR MITTAG- UND ABENDBROTREZEPTE.....135

KALBSRAGOUT MIT LEICHTEM ZAZIKI UND GEGRILLTEN AUBERGINEN.....	136
SKYR-REMOULADE MIT PELLKARTOFFELN UND HERING	138
SÜßE ZUCCHINI-NUDELN MIT HIMBEEREN	139
POULET FAJITAS.....	140
ZWEIERLEI SKYR MIT PELLKARTOFFELN.....	141
LEICHTE QUICHE MIT BROKKOLI UND SCHINKEN	142
BUTTERNUSSKÜRBIS-OFENGEMÜSE MIT AVOCADO-TOMATEN-SKYR.....	144
SKYR AUFSTRICH MIT PAPRIKA, GURKEN UND MINZE.....	145
BROKKOLI-KAROTTEN-TALER MIT SKYR-SCHNITTLAUCH-DIP	146
SÜßKARTOFFELPUFFER MIT SKYR UND GRANATAPFELKERNEN	147
HÄHNCHEN WRAPS MIT HONIG-SENF-DRESSING	148
BURGER - HERZHAFT UND GESUND.....	149
FLEISCHBÄLLCHEN MIT TZATZIKI-SAUCE.....	151
REICHHALTIGE GEMÜSESUPPE MIT SKYR	152
GEFÜLLTE AVOCADO MIT SKYR, HIMBEEREN, CRANBERRIES UND PISTAZIEN.....	153

SKYR SALATREZEPTE.....154

BUNTER PROTEINSALAT	155
GUACAMOLE MIT KARTOFFEL-RUCOLA-SALAT	156
FITNESS-SALAT MIT SKYR-DRESSING	157
APRIKOSEN-FETA-SALAT MIT SKYR-DRESSING	158
BLUTORANGEN-SKYR-SALAT MIT GRANATAPFELKERNEN	159
SKYR-COUSCOUS-SALAT	160
BUNTER KICHERERBSEN-MANGO-FRÜHLINGSSALAT	161
BUNTER SALAT MIT SKYR-DRESSING	162
WILDKRÄUTERSALAT MIT ZIEGENKÄSE-TALERN UND SKYR-KIRSCH-DRESSING	163
NUDELSALAT MIT SKYR-DRESSING	164
KAROTTENSALAT MIT ISLÄNDISCHEM FRISCHKÄSE.....	165
BULGURSALAT MIT MINZ-SKYR.....	166
POULET-AVOCADO-SALAT	167
MEXIKANISCHER NUDELSALAT	168

SKYR SMOOTHIES.....169

NEKTARINEN-MELONEN-BANANEN-SMOOTHIE	170
MULTIVITAMIN-SANDDORN-SKYR-SMOOTHIE.....	171
ANANAS-MANGO-SMOOTHIE	172
RADIESCHEN-SKYR-SMOOTHIE	173
RAUKE-SKYR-SMOOTHIE	174
GESCHICHTETER HIMBEER-KOKOS-SMOOTHIE	175
HEIDELBEER-MANDEL-SMOOTHIE	176
ORANGEN-RHABARBER-SMOOTHIE	177
KIWI-BANANEN-SMOOTHIE	178
ROTE BETE-APFEL-SKYR-SMOOTHIE.....	179
HIMBEER-KOKOS-SMOOTHIE	180
APRIKOSEN-KAROTTEN-SMOOTHIE.....	181
MANGO-KURKUMA-LASSIE	182
BANANEN-ORANGEN-BASILIKUM-SMOOTHIE.....	183
GRÜNER-SKYR-SMOOTHIE.....	184

SKYR DIPS185

SKYR-TOMATENDIP.....	186
FEURIGER TOMATENDIP AUS ISLÄNDISCHEM FRISCHKÄSE	187
SKYR-MAYONNAISE	188

KNOBLAUCH-DIP AUS ISLÄNDISCHEM FRISCHKÄSE	189
PROTEINHUMUS.....	190

SKYR NACHTISCHREZEPTE.....191

SKYR-SCHOKOLADEN-MUFFINS	192
SKYR OBSTBECHER.....	193
ERDBEER-SKYR-EIS	194
ISLÄNDISCHER SKYR-CHEESECAKE MIT BLAUBEER-TOPPING	195
SKYR À LA AFTER EIGHT	197
SKYR-NOCKEN AUF ZWETSCHGENSAUCE	198
BAISER-NACHTISCH	200
BLAUBEER-SKYR-EIS	201
HEFEZOPF MIT SKYR UND KIRSCHEN.....	202
SKYR-KIRSCH-MOUSSE	204
LOW CARB PANCAKES AUS SKYR	205
LOW CARB EIWEIß QUARK DESSERT.....	206
JOGHURT-AMARETTINI-DESSERT.....	207
COOKIE-CUP MIT SKYR-FÜLLUNG	208
SKYR-TIRAMISU	210