

7	WILLKOMMEN IN IHRER ANTI-FETTLEBER-KÜCHE
8	DIE FETTLEBER – EIN GUT VERBORGENES LEIDEN
14	DAS LEBERFASTEN

REZEPTE

26	FRÜHSTÜCK
26	Nussquark mit Himbeeren
28	Low-Carb-Porridge mit Zimt
30	Granola
32	Heidelbeer-Hafer-Smoothie
34	Pfirsich-Mandel-Shake
36	Avocado-Gurken-Smoothie
38	Bulletproof Coffee

40	Low-Carb-Brot mit Nüssen
42	Low-Carb-Brot mit Hafer
44	Linsen-Tomaten-Aufstrich
46	Avocado-Aufstrich
48	Omelett mit Erbsen und Brokkoli
50	Krabbenrührei mit Gemüse
52	Spinatmuffins mit Feta
54	Shakshuka
56	Hüttenkäse mit Gurke und Lachs
58	SUPPEN UND SALATE
58	Gemüse-Brokkoli-Suppe
60	Pastinakensuppe mit Krabben
62	Tomatensuppe
64	Rote-Bete-Suppe
66	Kalte Basilikum-Dickmilch-Suppe
68	Radicchio mit Apfel und Walnüssen

70	Apfel-Möhren-Salat	100	Lachs mit Avocado-Tomaten-Salsa
72	Kohlrabisalat	102	Gegrillter Lachs mit Gemüse
74	Apfel-Sauerkraut-Salat	104	Garnelencurry
76	Brokkoli-Eier-Salat	106	Zoodles mit Hähnchen
78	Thunfisch-Bohnen-Salat	108	Topinamburpuffer
80	Sardinensalat mit Kräutern	110	Tomaten-Zucchini-Rührei
82	Salat mit Grillzucchini und Minze	112	Kartoffel-Zucchini-Puffer
84	HAUPTGERICHTE	114	Orientalischer Blumenkohl
84	Putenschnitzel mit Haferpanade	116	SÜSSES, DESSERTS
86	Scharfe Rindfleisch-Bohnen-Pfanne	116	Frozen Joghurt mit Heidelbeeren
88	Hähnchenbrust mit Spinat und Feta	118	Brombeer-Joghurt mit Pistazien
90	Blumenkohl-Brokkoli-Curry	120	Schokoeis am Stiel
92	Zoodles mit Hackfleischsauce	122	Himbeer-Kokos-Bällchen
94	Pizza Margherita	124	Erdbeer-Kiwi-Eis am Stiel
96	Tomatenomelett	126	REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS
98	Zucchinigratin		