

**7 WILLKOMMEN IN IHRER
ANTI-FETTLLEBER-KÜCHE**

**8 DIE FETTLLEBER – 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
- 72 Kohlrabisalat
- 74 Apfel-Sauerkraut-Salat
- 76 Brokkoli-Eier-Salat
- 78 Thunfisch-Bohnen-Salat
- 80 Sardinensalat mit Kräutern
- 82 Salat mit Grillzucchini und Minze

84 HAUPTGERICHTE

- 84 Putenschnitzel mit Haferpanade
- 86 Scharfe Rindfleisch-Bohnen-Pfanne
- 88 Hähnchenbrust mit Spinat und Feta
- 90 Blumenkohl-Brokkoli-Curry
- 92 Zoodles mit Hackfleischsauce
- 94 Pizza Margherita
- 96 Tomatenomelett
- 98 Zucchini gratin

- 100 Lachs mit Avocado-Tomaten-Salsa
- 102 Gegrillter Lachs mit Gemüse
- 104 Garnelencurry
- 106 Zoodles mit Hähnchen
- 108 Topinamburpuffer
- 110 Tomaten-Zucchini-Rührei
- 112 Kartoffel-Zucchini-Puffer
- 114 Orientalischer Blumenkohl

116 SÜSSES, DESSERTS

- 116 Frozen Joghurt mit Heidelbeeren
- 118 Brombeer-Joghurt mit Pistazien
- 120 Schokoeis am Stiel
- 122 Himbeer-Kokos-Bällchen
- 124 Erdbeer-Kiwi-Eis am Stiel

126 REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS