

Vorwort	3
Weihnachten und Low Carb	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	12
55 himmlische Rezepte für ein gesundes Fest	15
Was an Heiligabend und Silvester schmeckt	17
Festliche Küche im Hauptgang	32
Vorneweg, zwischendurch und süß hinterher	53
Weihnachtsgebäck für Low-Carb-Genießer	68
Warme Getränke und Naschereien	112
Über die Autorin	122
Frohe Weihnachten und Danke	123
Rezeptübersicht	124
Zutatenregister	126