

Inhalt

Low-Carb-Blitzküche mit dem Thermomix® – ein Plus für Gesundheit und Fitness	8
Warum eigentlich Low Carb?	9
Mit Low Carb zu mehr Wohlbefinden.	10
Lecker und gesund kochen mit dem Thermomix®	13
Low Carb mit dem Thermomix® – so klappt's	14
Die richtigen Zutaten für die Low-Carb-Küche mit dem Thermomix®	15
Diese Low-Carb-Basics sollten im Küchenschrank nicht fehlen	18
Tipps für den praktischen Umgang mit dem Thermomix®	20
Zum Umgang mit diesem Buch	22
Salate	23
Schneller Eisbergsalat.	23
Thunfischsalat mit Rucola und Avocado.	24
Blumenkohlsalat.	26
Radieschen-Gurken-Salat.	28
Garnelen-Avocado-Salat	30
Tomaten-Avocado-Salat	32
Suppen	33
Zucchini-Sellerie-Cremesuppe	33
Brokkolicremesuppe.	34
Kürbis-Blumenkohl-Suppe	36
Bunte Minestrone	38
Kohlrabi-Karotten-Suppe	40
Dips, Pesto und Aufstriche	41
Avocado-Spinat-Dip	41
Karotten-Mandel-Pesto	42
Ei-Aufstrich	43
Tomaten-Feta-Creme	44

Low-Carb-Blitzküche mit dem Thermomix® – ein Plus für Gesundheit und Fitness	8
Warum eigentlich Low Carb?	9
Mit Low Carb zu mehr Wohlbefinden.	10
Lecker und gesund kochen mit dem Thermomix®.....	13
Low Carb mit dem Thermomix® – so klappt's	14
Die richtigen Zutaten für die Low-Carb-Küche mit dem Thermomix®	15
Diese Low-Carb-Basics sollten im Küchenschrank nicht fehlen	18
Tipps für den praktischen Umgang mit dem Thermomix®	20
Zum Umgang mit diesem Buch	22
Salate	23
Schneller Eisbergsalat.	23
Thunfischsalat mit Rucola und Avocado	24
Blumenkohlsalat	26
Radieschen-Gurken-Salat	28
Garnelen-Avocado-Salat	30
Tomaten-Avocado-Salat	32
Suppen	33
Zucchini-Sellerie-Cremesuppe	33
Brokkolicremesuppe	34
Kürbis-Blumenkohl-Suppe	36
Bunte Minestrone	38
Kohlrabi-Karotten-Suppe	40
Dips, Pesto und Aufstriche	41
Avocado-Spinat-Dip	41
Karotten-Mandel-Pesto	42
Ei-Aufstrich	43
Tomaten-Feta-Creme	44

Frühstück und Süßspeisen	45
Falscher Milchreis	45
Syrniki (Russische Quarkpfannkuchen)	46
Mandelbrei mit Zimt.	48
Heidelbeer-Crumble.	49
Kokos-Porridge.	50
Pancakes mit Beeren	52
Snacks	53
Mikrowellenbrot	53
Fetabällchen mit Nusskruste	54
Tomaten mit Lachscremefüllung.	56
Omelett-Wraps.	57
Rote Bete mit Fetacreme	58
Hauptgerichte vegetarisch und vegan.	59
Ratatouillegemüse	59
Asiatische Nudelpfanne	60
Zoodles mit Basilikumpesto	62
Tofu-Eierspeise	64
Pizza Margherita	66
Zucchini-Wedges mit mediterranem Joghurtdip	68
Gebackener Schafskäse auf Blumenkohlreis	70
Zuccininudeln mit Erdnusssauce.	72
Gemüsepudding.	74
Hauptgerichte mit Fisch	75
Schneller Garnelen-Curry-Topf.	75
Thunfisch-Pizza-Bowl	76
Falscher Couscous mit Garnelen	78
Kabeljau-Gemüse-Päckchen.	80
Lachs mit Gemüsenudeln im Päckchen	82
Lachs mit Mandelkruste und Zuccininudeln	84
Kabeljau mit Pak-Choi-Gemüse	86
Fischbällchen in Tomatensauce	88
Hauptgerichte mit Fleisch und Wurst	89
Schinken-Käse-Rührei.	89
Bauertopf	90
Sauerkrautintopf.	92
Paprika-Schnitzel-Topf	93
Rinder-Gemüse-Topf	94
Hackbällchen in Currysauce mit Brokkoli	96
Zoodles mit Karotten-Hack-Bolognese	98
Mediterraner Gemüse-Hack-Auflauf.	100

Hauptspeisen mit Geflügel.....	101
Eiermuffins mit Putenschinken	101
Hähnchencurry mit Blumenkohlreis	102
Blumisotto mit Hähnchen.....	104
Hähnchenbrust im Speckmantel mit Sahnesauce.....	106
Hühnerfrikassee	108
Puten-Pesto-Röllchen mit Schmandsauce	110
Blumenkohl-Hackbällchen-Auflauf	112
Hähnchen Alfredo mit Zucchininudeln	114
Hähnchen mit Shiratakireis.....	116
Desserts	117
Erdnussbutter-Cookies	117
No-Bake-Cookies	118
Schokocreme	119
Walnuss-Brownies.....	120
Mandel-Schoko-Pudding	122
Schoko-Haselnuss-Bällchen	123
Himbeerdessert	124
Rezeptverzeichnis nach Zubereitungszeit	125
Bild- und Rezeptnachweis.....	127
Die Mitwirkenden.....	128
Über die Autorin.....	128