

LowCarb – so funktioniert's, jeden Tag!

Vorwort – Das kann dieses Buch	7	Carbs – darum low statt no! Fakten	
Darum geht's – Was bedeutet		zu Kohlenhydraten	14
LowCarb eigentlich?	8	LowCarb Tag für Tag – Themen und Tipps	
Die LowCarb-Pyramide	9	von Abnehmen bis Zählen	16
Wie Besser-Esser den Teller		Der LowCarb-Vorrat plus Wissens-	
üppig füllen	10	wertes von Einkaufen bis Backen	18
Kalorienleichte Magenfüller mit		2 x 7 Tage LowCarb – Rezepte	
Gesundheits-Plus – 9 Beispiele	11	zum Abnehmen und praktische	
Eiweiß: Power-Fatburner und mehr	12	Tipps für Einsteiger	20
Fette: verkannte Fitmacher	13		

Frühstücksideen & Snacks

Cremige Früchtchen	26	Mit Aroma-Plus	36
Pikantes für Ausgeschlafene	28	Salatiges mit ganz viel Stil	38
Schnelle Verführer nicht nur für Gäste	30	Klein und ausgesprochen fein,	
Gemüse & Kräuter – Vielfalt		diese Gemüsesnacks	40
ohne Grenzen	32	Die Sauce macht's	42
Cremiger Genuss für Zwischendurch	34		

Bunte Salate

Die Verführer unter den Salaten	46	Salate zum Satt-Genießen	52
Klassiker neu interpretiert	48	Das passt perfekt zum Salat:	
Salate mit Würze	50	Steak & Filet	54

Suppen & Eintöpfe

Suppen ganz vegetarisch	58	Gemüsesuppe x 4	66
Sattmacher-Suppen aus aller Welt	60	Suppen mit feiner Einlage	68
Suppen für Gäste	62	Kräftiges aus der Suppenküche	70
Lecker! Lauter cremige Süppchen	64	Alles in einem Topf	72

Beilagen & Vegetarisches

Gemüse schnell verfeinert	76	Nicht nur für Vegetarier	88
Gemüse aus dem Orient	78	Sommergemüse, auch für	
Ofen-Gemüse	80	rund ums Jahr	90
In Mini: Reis & Gratins	82	Linsen & Bohnen – die ganze Vielfalt	92
Hülsenfrüchte und Begleitung	84	Und noch mehr Linsen-Hits	94
Da ist Käse drin	86	Hülsenfrüchte treffen Obst	96

Eierspeisen & Aufläufe

Feine Omeletts aus der Pfanne	100
Eier in allen Variationen	102
Überbackenes mit Fisch und vegetarisch	104
Bunte Auflauf-Kreationen	106
Aufläufe – hier sind die Exoten	108
Aufläufe mit Fleisch	110

Fischgerichte

Fisch mal etwas anders	114
Mit zarter Knusperkruste	116
Fischfilet ideenreich kombiniert	118
Noch mehr Fisch mit buntem Gemüse	120
Fisch wie's beliebt – gedämpft, pochiert, gebraten	122
Raffiniert und schnell, diese vier Fische	124
Spezialitäten für Fischfans	126
Fisch mit Sauce, Salsa, saurer Sahne	128

Mit Geflügel & Fleisch

Hähnchen aus aller Welt	132
Geflügel ganz trendy	134
Hähnchen für alle Gelegenheiten	136
Mit dem gewissen Etwas – Variationen in Huhn	138
Schnitzel – drei Mal kreativ	140
Feines mit Geflügel	142
Filet & Geschnetzeltes	144
Kalb & Rind – ganz fein!	146
Fleisch mit frischen Früchtchen	148

Süßes »low sweet«

Schnelle Power-Drinks – fruchtig, nussig, gewürz-aromatisch	152
Fruchtiger Abschluss – Obstsalate mit köstlicher Creme	154

Süße Löffelspeisen und Gabelhappen: Eis, Pudding & Gelee	156
Heiße Früchtchen – unwiderstehlich!	158

LowCarb-Backideen

Brötchen für jeden Tag	162
Mit viel Geschmack – Nuss- und Sauerteigbrot	164
Windbeutel x 3 – tolle herzhafte Ideen ..	166
Kleine Kuchen ganz groß – Muffins	168

Käsekuchen – die besonderen	170
Torten für den Genuss	172
Kuchen – auch für unterwegs	174
Die Aufschneider – frische Früchte vom Blech	176

Gut zu wissen

Beste Laune, höchster Genuss – Essen ohne schlechtes Gewissen	178
Imbiss und Snack – so schmeckt's lowcarb außer Haus	180
LowCarb zum Kombinieren: Rezept- vorschläge für viele Gelegenheiten	182

Wissenswertes über Zutaten: von Agar-Agar bis Weinsteinbackpulver	184
Glossar der Ernährungsfachbegriffe	185
Rezeptregister	186
Impressum	192