

Was bedeutet Low-Carb?	5
Das kleine Low-Carb-I x I	5
Was geht?	6
Was geht nicht?	7
Tipps für Einsteiger	8

FRÜHSTÜCK

Beeriger Quark mit Nüssen	12
Knusper-Müsli	14
Lachs-Avocado-Häppchen	
in Chia-Sesam-Kruste	16
Nuss-Nougat-Aufstrich	
mit Mohnbrötchen	18
Mandelmilch-Pfannkuchen	20
Herzhafter Frühstücksrösti	22
Würziges Gemüse-Omelette	24
Herzhafte Magerquark-Brötchen	
mit Hüttenkäse	26
Karottenbrot	28
Veganes Rührei	30

VORSPEISEN & SNACKS

Spargel-Mandelcremesuppe	34
Tomatensuppe mit griechischem	
Joghurt	36
Papayasalat auf Selleriesteak	38
Veganes Kürbiskernbrot	40
Thunfischcarpaccio mit Walnüssen	42
Marinierte Rindfleischstreifen	
auf Feldsalat und Buttermilchspiegel	44
Feurige Chickenwings mit	
Blauschimmelkäse-Dip	46
Sauerkraut-Avocado-Gurken-Makis	48
Heringssalat	50
Lachsterrine mit Matcha-Wasabi-	
Creme	52
Forellenmousse mit Rucola und	
Parmesanspänen	54
Bohnen im Lachsmantel	56
Kräuterseitling-Sandwiches	
mit veganem Frischkäse	58

HAUPTSPESIEN

Nusstofu in Zucchini-mantel	
auf Cranberry-Spiegel	62
Fenchel-Apfelmuffins mit	
Petersiliendip	64
Blumenkohlterrinen mit Chia-Kaviar	66

Brokkoli-Mozzarellapäckchen	
mit Chili-Mayonnaise	68
Vegetarische Frikadelle auf Erdnuss-	
sauce	70
Spargel mit Zitronensauce	72
Putenroulade mit Spinat-Käsefüllung	74
Steak auf Gemüsespaghetti	76
Fleischbällchen mit Rettichsalat	78
Thunfischsteaks mit gefülltem	
Radicchio	80
Fischspieße mit Cocktailsauce	82
Hühnchen-Kokos-Curry mit	
Zitronengras	84
Koreanisches Feuerfleisch mit Sesam-	
Gurkensalat	86
Asiatische Fischbällchen mit	
Aprikosenchutney	88
Pizza Rucola mit Blumenkohlboden	90
Chili-Riesengarnelen mit Asia-	
Limetten-Dip	92
Mediterran gefüllte Auberginen	94

DESSERTS

Himbeer-Chia-Pudding	98
Marzipan-Kokospralinen	100
Panna Cotta weiß und Schoko mit	
Himbeerpüree	102
Melonen-Granitas	104
Cheesecake – Käsekuchen	106
Joghurt-Erdbeertorte	108
Mohnkuchen	110
Vegane Heidelbeermuffins	112
Nuss-Kokos-Riegel	114
Cremiges Heidelbeer-Nuss-Eis	116

GETRÄNKE

Kokos-Papaya-Drink	120
Vier-Beeren-Shake	122
Grüner Spinat-Pfirsich-Smoothie	124
Wärmender Ingwer-Feldsalat-	
Smoothie	126
Brennnessel-Erdbeer-Smoothie	128
Gurken-Minze-Lassi	130
Selbstgemachte Rhabarberschorle	132
Rooibo-Cino	134
Blaubeer-Rucola-Eiweißshake	136
Ginger Ale	138
Register	142