

Was bedeutet Low-Carb?	5	Brokkoli-Mozzarellapäckchen mit Chili-Mayonnaise	68
Das kleine Low-Carb-I x I	5	Vegetarische Frikadelle auf Erdnuss-sauce	70
Was geht?	6	Spargel mit Zitronensauce	72
Was geht nicht?	7	Putenroulade mit Spinat-Käsefüllung	74
Tipps für Einsteiger	8	Steak auf Gemüsespaghetti	76
FRÜHSTÜCK			
Beeriger Quark mit Nüssen	12	Fleischbällchen mit Rettichsalat	78
Knusper-Müsli	14	Thunfischsteaks mit gefülltem Radicchio	80
Lachs-Avocado-Häppchen in Chia-Sesam-Kruste	16	Fischspieße mit Cocktailsauce	82
Nuss-Nougat-Aufstrich mit Mohnbrötchen	18	Hühnchen-Kokos-Curry mit Zitronengras	84
Mandelmilch-Pfannkuchen	20	Koreanisches Feuerfleisch mit Sesam-Gurkensalat	86
Herzhafter Frühstücksrösti	22	Asiatische Fischbällchen mit Aprikosenchutney	88
Würziges Gemüse-Omelette	24	Pizza Rucola mit Blumenkohlboden	90
Herzhafte Magerquark-Brötchen mit Hüttenkäse	26	Chili-Riesengarnelen mit Asia-Limetten-Dip	92
Karottenbrot	28	Mediterran gefüllte Auberginen	94
Veganes Rührei	30		

VORSPEISEN & SNACKS

Spargel-Mandelcremesuppe	34
Tomatenuppe 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

HAUPTSPEISEN

Nusstofu in Zucchinimantel auf Cranberry-Spiegel	62
Fenchel-Apfelmuffins mit Petersiliendip	64
Blumenkohltorrine 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