

# Inhalt

Ade, Wurstbrot mit Gürkchen!	4
Zu viele Kohlenhydrate machen dick und krank	5
Low-Carb → LOGI	6
Die Vorteile von Low-Carb/LOGI auf einen Blick	7
Die LOGI-Pyramide	8
Low-Carb/LOGI in der kalten Küche	10
Guter Vorrat – schnelles, gutes Essen	13
Praktische Küchenhelfer	15

# Rezepte

## Shakes & Smoothies

• Gruner Powersmoothie*	16
• Erdbeerkokosmilch*	18
• Rote-Bete-Shake*	18
• Gurken-Zitronenmelisse-Shake*	19
• Heidelbeersshake*	20
• Sonniger Papayashake*	21

## Dips

• Gorgonzoladip	22
• Zaziki	24
• Humus	25
• Artischockenpesto*	26
• Ananas-Curry-Dip	26

## Vegetarisches

• Gemusespieß mit Mangodressing	28
• Birchermuesli	29
• Guacamole im Tomatenkorbchen*	30
• Tomaten-Ananas-Gazpacho*	32
• Orientalisches Currysauerkraut	33
• Wassermelonensalat*	33
• Quinoataboulé	34
• Mediterraner Kasergel	35
• Gefüllte Champignons mit Ziegenfrischkase*	36
• Kasetruffes im Salatbeet	38
• Pfirsichmousse auf Pak-Choi-Salat	40
• Scharfer Birnen-Spargel-Salat mit Walnüssen	41

## Fleisch

• Low-Carb-Cannelloni	42
• Salsa verde auf kaltem Putenbraten	44
• Bunter Wurst-Kase-Salat	45
• Exotischer Papayasalat	46
• Pikanter Gemusesalat auf Putenbrust	48
• Gefüllte Rohschinkenrollchen	49

## Fisch

• Garnelen in Avocado vinaigrette	50
• Low-Carb-Sushi	52
• Heringssalat	54
• Rote-Bete-Nest mit Raucherforelle	55
• Thunfischsalat auf Mango-Avocado-Creme	56

## Desserts

• Erdbeertiramisu	58
• Fruchtspießchen mit Schoko-Erdnuss-Creme	60
• Beereneis*	62
• Geraffelter Apfel auf Vanillejoghurt*	64
• Cashew-Zimt-Sorbet auf marinierten Apfelspalten*	65
• Schoko-Mandel-Birnen-Eis	66