

# 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
• Heidelbeershake*	.....	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
• Quinoaataboulé	.....	34
• Mediterraner Kaseigel	.....	35
• Gefüllte Champignons mit Ziegenfrischkäse*	.....	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-Käse-Salat	.....	45
• Exotischer Papayasalat	.....	46
• Pikanter Gemusesalat auf Putenbrust	.....	48
• Gefüllte Rohschinkenrollchen	.....	49

## Fisch

• Garnelen in Avocadovinaigrette	.....	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