

Inhalt

Mit Low-Carb schwungvoll in den Tag starten	4
Was macht ein Low-Carb-Frühstück aus?	5
Low-Carb	6
Low-Carb → LOGI	7
Die LOGI-Pyramide	8
Die Basics	10
Frühstück außer Haus	14

Rezepte

- Avocadocreme mit Papaya-Orangen-Confit und Müslitopping 16
- Apfelscheiben mit Ziegenfrischkäse 18
- Buttermilch-Joghurt-Beeren-Smoothie 18
- Azteken-Schatz-Brötchen 19
- Blaubeer-Tofu-Creme 20
- Blaubeerpfannkuchen 20
- Bunte Eiermuffins mit Schnittlauch 22
- Exotischer Blaubeerjoghurt 24
- Erdbeergratin mit Keksmüsli 24
- Eierkuchen mit Gemüse 26
- Früchtepower mit Sprossen 27
- Gebackenes Knuspermüsli mit Himbeeren 28
- Geflügelküchlein mit Joghurttomaten 29
- Geflügelsalat 30
- Gefüllte Pflaumen mit Knusperhüttenkäse aus der Pfanne 32
- Gemüse-Ei-Sandwich mit gebratenen Avocados 34
- Gefüllte Tomaten 36
- Guten-Morgen-Powerdrink 37
- Hefebrot mit Kräuteromelett 38
- Herzhaftes Pfannkuchen 39
- Käsechips mit Lachscreme 40
- Knusperquark mit Früchten 42
- Krabbenfrühstück 44
- Proteinstarter mit Amaranth 44
- Kräuteromelett mit Rucola 45
- Kürbis-Quark-Brot herhaft belegt 46
- Leichter Eiersalat 48
- Leinsamenknusper mit Hüttenkäse und Früchten 48
- Mango-Kokos-Müsli 50
- Schokopfannkuchen mit Himbeerquark 50
- Müslibirne mit Mascarponecreme 52
- Papaya-Mango-Joghurt mit Mandelsplittern 54
- Pfannkuchen mit Erdbeerquark 55
- Pikanter Bulgur-Müsli-Salat 56
- Quarkmuffins mit Pflaumen 58
- Rosa Frischkäsecreme 59
- Rosinenbrötchen 59
- Rustikales Bauernfrühstück 60
- Schnelles Zucchinigratin 62
- Zucchinimuffins 63