

# Inhalt

Vorwort	4
60 Kilogramm weniger auf der Waage! Wie ist das denn passiert?	7
Unterwegs im Low-Carb-Universum	11
Mein Happy-Carb-Prinzip	15
Warum überhaupt Low-Carb?	20
Genuss hat Happy-Carb-Vorfahrt	24
Happy-Carb-Küchentipps	27
Die Happy-Carb-Vorratshaltung	31
Low-Carb-Backen: Zutaten und Tipps	34
Meine 150 liebsten Low-Carb-Rezepte	43
Frühstücksideen, mit denen der Tag gut beginnt	44
Alles aus einem Topf: Suppen und Eintöpfe für Leib und Seele	67
Fleischige Genüsse: Dazu viel gesundes Gemüse	86
Aus Fluss und Meer auf den Tisch	129
Veggiecarberei: Reichlich Rezeptideen, ganz ohne Fleisch	148
Salate bringen Farbe auf den Teller	170
Süße Sünden und pikante Knabbereien	184
Herzhafte Backträume, die Lust auf mehr machen	194
Süßer Backzauber, Low-Carb und lecker zugleich	218
Danksagung	240