

7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

9 **Low Carb – schnell,
einfach, lecker!**

10 **Low Carb – high speed:
so geht's**

10 Wenig Kohlenhydrate,
dafür gesunde Fette

10 Warum die Kohlenhydrate
runtermüssen

11 Fett wird der neue Brennstoff

12 Was Ihnen Low Carb bringt

12 Ihre 12 Low-Carb-Vorratszutaten

15 Frische Zutaten für die schnelle
Low-Carb-Küche

19 12 Gewürze reichen aus

22 Basics für Ihre Low-Carb-Küche

24 Meine geliebten Küchenhelfer

27 **Low-Carb-Schnellrezepte**

28 **Guter Start – Frühstücke**

38 **To Go**

50 **Herzhafte Sattmacher**

62 **Freunde zu Gast**

74 **Couch-Food**

82 **Sweets**

92 **Rezept- und Zutaten-
verzeichnis**

94 **Stichwortverzeichnis**