

Vorwort: Leicht. Lecker. Low Carb!	7
Die Low-Carb-Ernährung	8
Low-Carb-Partner Thermomix	10

SNACK-SPECIALS

Geballte Energie – mal herzhaft, mal süß und immer Low Carb! ..	18
Süß und gut drauf – Low-Carb- Hits für Frühstücksfans!	22
Smooth, Smoother, Smoothies – coole Ideen für Vitamin-Junkies	26

LUNCH-SPECIALS

Rohköstliches – kunterbunt gemischt und angemacht.	40
Salat-Toppings – 6 × schneller Lunch-to-go	48
Asia-Löffelglück – Low Carb und ganz ohne Glutamat!	66
Grundrezept Buchweizenwraps mit Wunschfüllung	74

ABENDESSEN-SPECIAL

2 × Asien Low Carb:
Curry und Dal. 84

2 × schnelles Low-Carb-
Nudelglück 98

WEEKEND-SPECIAL

Dip, Dip, hurra – 2 × coole
Saucen fürs Grillfest 152

SWEET SPECIALS

Eiscreme & Sorbets –
nicht nur für heiße Tage 170

Grundrezept Quarksoufflé im
Tässchen – mit feinen Toppings.. 172

Register von A-Z 184

Impressum 192