

# Ganz einfach abnehmen

DER THERMOMIX – GENIAL FÜR DIE LOW-CARB-KÜCHE	10
FIX <del>GERÜHRT</del> , GEHACKT, GEGART	10
WENIGER KOHLENHYDRATE – SCHNELLER SCHLANK	12
GESUNDE FETTE HELFEN BEIM ABNEHMEN	13
BLUTZUCKER UND INSULIN IN BALANCE MIT EIWEISS	17
SO FÄLLT DIE UMSTELLUNG LEICHT	18
MEIN LOW-CARB-VORRATSSCHRANK	19

---

# Rezepte

FRÜHSTÜCK, BROTE & AUFSTRICHE	24
SNACKS & KLEINE GERICHTE	40
SALATE & SUPPEN	54
FLEISCH & FISCH	66
VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE	96
GEBÄCK & DESSERTS	112
HAUSGEMACHTE BASICS	132

---

# Extras

BALLASTSTOFFE – ABNEHMEN MIT GESUNDEN KOHLENHYDRATEN	14
HIER LAUERN VIELE CARBS UND VERSTECKTE ZUCKER	48
NOCH WENIGER CARBS – NOCH SCHNELLER ABNEHMEN?	88
LOW-CARB-BACKEN – SO GEINGT'S	120

REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS	138
--------------------------------	-----