

<b>WAS IST LOW CARB?</b>	<b>4</b>	<b>ASIATISCH – LECKERES AUS FERNOST</b>	<b>160</b>
Einfach abnehmen, schlank bleiben und sich dabei wohlfühlen – wer will das nicht? Die Low-Carb-Küche reduziert die Menge an Kohlenhydraten ganz ohne Verzicht auf Genuss. Erfahren Sie hier, wie's geht.		Die Gewürze und sanften Garmethoden Asiens tun Körper und Seele gut und sind von sich aus kohlenhydratarm. Knackiges Gemüse, aromatischer Fisch und ingwerwürziges Fleisch erfreuen den Gaumen mit tollen Aromen.	
<b>FRÜHSTÜCK – FIT IN DEN TAG</b>	<b>6</b>	<b>Küchenpraxis</b>	<b>161</b>
Ob Müsli-Fan oder Marmeladen-Liebhaber – hier findet jeder Morgentyp seine Low-Carb- Favoriten. Süße und herzhafte Aufstriche auf Low-Carb-Brot, Müslis, Smoothies und Rührei- Variationen lassen keine Wünsche offen.		<b>Rezepte</b>	<b>164</b>
<b>Küchenpraxis</b>	<b>7</b>	<b>FLEISCH UND FISCH – GENUSS AM FEIERABEND</b>	<b>214</b>
<b>Rezepte</b>	<b>10</b>	Ob gemütlicher Abend zu zweit, sommerliche Grillparty oder ein Diner de luxe mit Freunden – für solche Gelegenheiten gibt es Superfeines aus der Low-Carb-Küche. Wie wäre es mit Gemüse-Spaghetti alle vongole, Coq au-Cidre oder Roastbeef mit Feta-Mandel-Kruste?	
<b>MITTAGS – LUNCH UND SNACKS TO GO</b>	<b>56</b>	<b>Küchenpraxis</b>	<b>215</b>
Low Carb in der Mittagspause? Klingt nach schwer bis unmöglich – vor allem wenn der Lunch satt machen und zugleich Nährstoff- Power geben soll. Für die Rezepte in diesem Kapitel im wahrsten Sinne des Wortes ein Leichtes! Fix zubereitet, einfach mitzunehmen und super lecker sind sie obendrein.		<b>Rezepte</b>	<b>218</b>
<b>Küchenpraxis</b>	<b>57</b>	<b>SÜSSES – LOW CARB FÜR NASCHKATZEN</b>	<b>290</b>
<b>Rezepte</b>	<b>60</b>	Für dezente Süße ist auch auf der Zunge von Low-Carb-Fans Platz. Mit Pflaumenkuchen vom Blech, Kokos-Tiramisu und Brombeer-Schoko- Torte werden weder der Nachmittagskaffee noch der Schoko-Jieper zur Sünde, sondern zum absoluten Genussmoment.	
<b>VEGETARISCH – LUST AUF GEMÜSE</b>	<b>108</b>	<b>Küchenpraxis</b>	<b>291</b>
Kohlenhydratarm und fleischlos – funktioniert das? Schmeckt es? Macht es lange satt? Klar doch: Oder klingen Regenbogen-Pizza, Ofen- gemüse mit Feta oder Auberginen-Zucchini- Lasagne nach spaßfreiem Essen? Eben!		<b>Rezepte</b>	<b>294</b>
<b>Küchenpraxis</b>	<b>109</b>	<b>ANHANG</b>	<b>336</b>
<b>Rezepte</b>	<b>112</b>	<b>Rezepte- und Sachregister</b>	<b>336</b>
		<b>Abkürzungs- und Umrechnungstabelle</b>	<b>349</b>
		<b>Bildnachweis</b>	<b>350</b>
		<b>Impressum</b>	<b>352</b>