

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Kleine Transporthilfen

- 4 Schlank ganz nebenbei
- 6 Fastfood goes Low Carb
- 64 Low-Carb-Smoothies

Umschlagklappe hinten:
Low-Carb-Knabberereien
Für die Schreibtischschublade

8 BROTZEIT TO GO

- 10 Chia-Pudding mit Obst
- 12 Gemüsesticks mit Kräuterdip
- 13 Cheesecake im Glas
- 14 Joghurt mit Roter Bete und Knusperkernen
- 16 Low-Carb-Eiweißbrot
- 18 Sandwich mit Hähnchenbrust und Salat
- 19 Eiersalat-Sandwich
- 20 Thunfisch-Creme
- 20 Rote-Bete-Creme
- 21 Artischocken-Creme
- 21 Paprika-Mandel-Creme

22 AUF DIE HAND

- 24 Wolken-Burger
- 26 Wraps aus Grünkohlteig
- 28 Mangold-Frittata
- 29 Lauch-Schinken-Frittata
- 30 Mini-Quiches mit Pilzen und Zucchini
- 32 Zucchiniröllchen mit Ziegenkäse
- 33 Salatwraps mit Lachs
- 34 Sushi-Sandwich

36 AB IN DIE BOX

- 38 Zoodles mit Avocadopesto und Ofentomaten
- 40 Fischfrikadellen
- 41 Edamame-Falafeln
- 42 Putenspieße mit Antipastigemüse
- 44 Tex-Mex-Paprika
- 45 Tandoori-Huhn mit Raita
- 46 Japanische Omeletterollen mit Gemüse

48 LUNCH IM GLAS

- 50 Asia-Regenbogen-Schichtsalat
- 52 Grüner Krabbensalat
- 53 Blumenkohl-Reis-Salat
- 54 Linsensalat im Glas
- 55 Italienischer Nudelsalat
- 56 Express-Pho-Bo im Glas
- 58 Tomatensuppe mit Mais
- 59 Erbsensuppe mit Minze

60 Register

62 Impressum