

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Low-Carb-Veggie-Basics

- 4 Pures Veggie-Vergnügen
- 6 Superfoods mit Low-Carb-Power
- 64 Low-Carb-Brot & -Brötchen

Umschlagklappe hinten:

Süße & pikante Knabbereien

Süßes Low-Carb-Gebäck

8 POWER-FRÜHSTÜCK

- 10 Nuss-Granola-Müsli
- 12 Quinoa-Porridge mit Beeren
- 13 Tropical Chia-Kokospudding
- 14 Tomaten-Kichererbsen-Paste
- 14 Brokkoli-Kräuter-Aufstrich
- 15 Heidelbeer-Vanille-Aufstrich
- 15 Pekannuss-Schoko-Creme
- 16 Birnen-Mohn-Pancakes mit Schokolade
- 18 Exotisches Tofu-»Rührei« mit Mango
- 19 Avocado-Max mit Spiegelei

20 LUNCH GOES VEGGIE

- 22 Bunter Lupinen-Gemüsesalat
- 24 **Paprika-Bohnensalat mit Papaya**
- 25 Gemüse-Omelett-Muffins
- 26 Sesam-Bratkäse-Burger mit Ajvar
- 28 Tandoori-Blumenkohl mit Minze-Dip
- 29 Gebackene Bataten mit Ratatouille
- 30 Quinoa-Halloumi-Taler mit Gurkensalat
- 32 Tomaten-Brokkoli-Tarte

34 FEIERABENDGENUSS

- 36 Gegrillte Paprika mit Mandeln
- 38 Auberginenschiffchen mit Käsecreme
- 39 Halloumi auf buntem Pfannengemüse
- 40 Tofu-Piccata auf Zucchini-Spaghetti
- 42 Lauch-Cheddar-Suppe
- 43 Asia-Gemüsesuppe mit Seitan
- 44 Kürbis-Tofu-Curry mit Blumenkohlreis
- 46 Kohlrabi-Pommes mit Kräuterquark
- 47 Gemüse-Ziegenkäse-Päckchen
- 48 Sellerie-Pizza mit Tomaten und Rucola

50 LOW-CARB-SWEETS

- 52 Heidelbeersüppchen mit Quarkkrapfen
- 54 Avocado-Schoko-Mousse
- 55 Erdbeer-Mohn-Tiramisu
- 56 Pfirsich-Melba-Parfait
- 58 Apfelmus-Waffeln
- 59 Kakao-Milch-Schnitten
- 60 Register
- 62 Impressum