

# Inhalt

## 5 Frühstück

- 6 Pfannkuchen mit Orangen-Chia-Creme
- 8 Frühstücksrulle mit Spinat
- 10 Low-Carb-Körnerbrötchen
- 11 Low-Carb-Kürbiskernbrot
- 12 Tofu-Rührei mit Champignons und Tomaten
- 14 Protein-Mini-Pancakes mit Beeren
- 16 Gefülltes Omelette mit Tomaten  
und Brokkoli
- 18 Schoko-Chia-Pudding
- 20 Frühstücks-Muffins
- 22 Low-Carb-Frühstücksbowl
- 23 Low-Carb-Knuspermüsli
- 24 Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung
- 26 Schoko-Haselnuss-Aufstrich
- 28 Low-Carb-Porridge

## 29 Mittagessen

- 30 Brokkoli-Käse-Nuggets
- 32 Low-Carb-Lasagne mit Champignons
- 34 Zucchini-auflauf
- 36 Tofu mit Gemüse
- 37 Zucchini-Karotten-Rolle
- 38 Gefüllte Zucchini mit Gemüse
- 40 Gefüllte Auberginen
- 42 Zucchini-Reibekuchen
- 44 Überbackene Auberginen in Tomatensoße
- 46 Blumenkohl-Steaks

- 48 Gemüseauflauf
- 50 Blumenkohlsuppe mit Walnüssen
- 52 Cremige Brokkolisuppe
- 54 Zoodles mit Tomatensoße

## 55 *Abendessen*

- 56 Brokkoli-Erbсен-Puffer
- 58 Zucchini-nudeln mit Cherrytomaten und Feta
- 60 Blumenkohl-Pizza
- 62 Low-Carb-Wraps mit Mango-Curry-Creme
- 64 Gerösteter Brokkoli mit Knoblauch
- 66 Brokkoli-Avocado-Salat mit Tofu
- 68 Gemüse-puffer
- 70 Low-Carb-Minipizza
- 72 Gefüllte Zucchini-rollen
- 74 Eier-Muffins mit Spinat und braunen Champignons
- 76 Überbackener Blumenkohl mit Käse
- 78 Zucchini-Käse-Scheiben
- 80 Gemüsespieße mit Joghurt-Senf-Dip
- 82 Gefüllte Champignons

## 83 *Desserts*

- 84 Gefüllte Crêpes mit Erdbeeren
- 86 Milchcreme-Brownies
- 88 Low-Carb-Tiramisu
- 89 Low-Carb-Kokosbällchen
- 90 Low-Carb-Cheesecake
- 92 Gefüllte Schokorolle
- 94 Kokosriegel mit Schokolade
- 95 Schoko-Mousse