

Inhalt

Vorwort	3
Wenn die Low-Carb-Suppenliebe erwacht	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	15
Alles beginnt mit einer guten Brühe	18
55 kreative Lieblingsrezepte, die Bauch und Seele wärmen	25
Lieblingssuppen für Bauch und Seele	27
Supp' dich schlank	52
Eintöpfe, die Krach machen	71
Löffelglück rund um die Welt	93
In nur einem Topf lecker gekocht	118
Rezeptübersicht	138
Zutatenregister	140
Über die Autorin	143