

Inhalt

Einleitung.....	6
Elviras Tipps und Tricks.....	8
Gewürzpaste.....	13

Salate

Kartoffelsalat mit Crème fraîche und Ajvar.....	17
Fleischsalat mit Kurkuma.....	19
Cremiger Nudelsalat.....	21
Erbsen-Kartoffelsalat.....	23
Spitzkohl-Möhren-Salat	25
Krautsalat	27

Suppen & Eintöpfe

Soljanka	31
Reis-Gemüse-Hühnersuppe.....	33
Gemüse Eintopf mit Würstchen.....	35
Linsensuppe mit geräucherten Würstchen.....	37
Paprika-Creme-Suppe.....	39
Cremige Süßkartoffel-Kürbis-Suppe	41

Hauptgerichte

Knoblauch-Sahne-Kartoffeln	45
Kartoffel-Hack-Klöße.....	47
Überbackene Schinkenkartoffeln.....	49
Petersilien-Frikadellen.....	51
Knoblauch-Garnelen auf Gemüse	53
Gefüllte Paprika	55
Knoblauch-Spaghetti	57
Süßkartoffel-Blumenkohl-Auflauf	59
Rindergulasch.....	61
Sahne-Hähnchen	63
Käse-Sahne-Tortellini.....	65

Nudeln mit Porree-Schinken-Sauce	67
Zwiebelkuchen	69
Käse-Zucchini-Puffer mit Kräuterjoghurt	71

Backen – Low Carb & zuckerfrei

Low Carb-Beerenrolle	75
Low Carb-Schnitte	77
Low Carb-Mandelgrieß	79
Eiweißbrötchen	81
Eiweißbrot	83
Low Carb-Käsekuchen mit Schoko-Drops	85

Backen – Herzhaft und süß

Möhren-Buttermilch-Vollkornbrot	89
Müslischiffchen	91
Sesam-Sauerteig-Brot	93
Sonntagsbrötchen	95
Wunderbrot	97
Cranberry-Bananen-Brot	99
Saftige Muffins	101
Milchbrötchen	103
Knusperwaffeln	105
Krepli	107

Getränke

Heiße Schokolade mit Marshmallows	111
Immun-Booster	113
Früchtebowle	115
Ipanema	117
Matcha Latte	119