

INHALT

Wissenswertes	1
Frühstück	6
<i>Quark-Crêpes</i>	7
<i>Erdbeer Smoothie</i>	8
<i>Himbeerquark</i>	9
<i>Eierauflauf</i>	10
<i>Rührei mit Bacon</i>	11
<i>Overnight-Seeds mit Beeren und Kokos</i>	12
<i>No-Carb-Pfannkuchen</i>	13
<i>Bulletproof Coffee</i>	14
<i>Chia-Pudding</i>	15
<i>Frühstück mit lein- und Flohsamen</i>	16
Salate	17
<i>Griechischer Salat</i>	18
<i>Avocado-Thunfisch-Salat</i>	19
<i>Cheeseburger-Salat</i>	20
<i>Hähnchen-Brokkoli-Salat</i>	21
<i>Tex-Mex-Salat</i>	22
<i>Caprese-Salat mit Avocado</i>	23
<i>Spargelsalat mit Erdbeeren</i>	24
<i>Caesar-Salat mit Garnelen</i>	25
<i>Cobb Salad</i>	26
<i>Pflücksalat mit gebratener Hähnchenbrust</i>	27

Suppen	28
<i>Mexikanische Hackfleischsuppe</i>	29
<i>Blumenkohlsuppe</i>	30
<i>Brokkolisuppe</i>	31
<i>Hot-Chili-Suppe</i>	32
<i>Tomaten-Kurkuma-Suppe</i>	33
<i>Lauchcremesuppe mit Kokosmilch</i>	34
<i>Asiatische Suppe mit Kokosmilch und Hühnchen</i>	35
<i>Zucchinisuppe</i>	36
<i>Hühnersuppe</i>	37
<i>Gemüsesuppe</i>	38
 Hauptspeisen mit Fisch	 39
<i>Lachs mit Ofengemüse</i>	40
<i>Seeteufel mit Vanille und Limette</i>	41
<i>Fischfilet in Parmesan-Mandel-Kruste</i>	42
<i>Fischsuppe</i>	43
<i>Thunfisch mit Kräuterkruste und Zitrone</i>	44
<i>Dorade aus dem Ofen</i>	45
<i>Eierspeise mit Sardellen und Zwiebeln</i>	46
<i>Gebratener Lachs mit Brokkoli</i>	47
<i>Lachs mit gefüllten Champignons</i>	48
<i>Zander auf Fenchelgemüse</i>	49
<i>Kabeljaufilet mit Brokkoli und Pinienkernen</i>	50
 Hauptspeisen mit Fleisch	 51
<i>Than Kha Gai</i>	52
<i>Schaschlik</i>	53
<i>Gemüsepfanne mit Geflügel</i>	54
<i>Rind-Pak-Choi-Stir-Fry-Pfanne</i>	55
<i>Stroganoff</i>	56

<i>Dönerteller mit Salat und Tsatsiki</i>	<i>57</i>
<i>Avocado-Rindfleisch-Pfanne</i>	<i>58</i>
<i>Schnelle Hühnchenpfanne</i>	<i>59</i>
<i>Hühnerbrust nach Pizzaiola Art</i>	<i>60</i>
<i>Kalbsschnitzel mit Weissweinsauce</i>	<i>61</i>
<i>Rindergulasch.....</i>	<i>62</i>

Vegetarische Hauptspeisen 64

<i>Auberginen-Auflauf.....</i>	<i>65</i>
<i>Veggie-Lasagne.....</i>	<i>66</i>
<i>Low-Carb-Carbonara.....</i>	<i>67</i>
<i>Exotische Bowl.....</i>	<i>68</i>
<i>Zucchininudeln mit Feta.....</i>	<i>69</i>
<i>Feta auf Ofenlauch mit Kichererbsen.....</i>	<i>70</i>
<i>Shakshuka</i>	<i>71</i>
<i>Eintopf nach indischer art.....</i>	<i>72</i>
<i>Gemüsepfanne</i>	<i>73</i>
<i>Konjakreis mit Gemüse und Tofu</i>	<i>74</i>

Vegane Hauptspeisen 75

<i>Veganes Ratatouille</i>	<i>76</i>
<i>Zucchini-Spaghetti mit Avocado.....</i>	<i>77</i>
<i>Pilzpfanne mit Blumenkohlreis.....</i>	<i>78</i>
<i>Schnelle Zucchinipfanne</i>	<i>79</i>
<i>Gemüsefrikadellen</i>	<i>80</i>
<i>Buddha Bowl.....</i>	<i>81</i>
<i>Blumenkohlpizza</i>	<i>82</i>
<i>Low-Carb-Wrap Vegan.....</i>	<i>83</i>
<i>Veganer Dönerteller</i>	<i>84</i>
<i>Blumenkohl-Steaks.....</i>	<i>85</i>

Fingerfood und Snacks..... 86

Salzmandeln..... 87

Indonesische Erdnuss-Hähnchen-Salat-Wraps..... 88

Crunchy Käsechips 89

Chili Cheese Fries mit Sellerie 90

Paprika-Salami-Käse-Muffins..... 91

Keto Balls..... 92

Nussriegel..... 93

Desserts 94

Erdnuss-Mousse..... 95

Schokoladen-Ingwer-Plätzchen 96

Dessert mit Schokolade..... 97

Kaffee-Mocha-Dessert..... 98

Kokoscreme 99

Crème brûlée 100

Kaffee-Mascarpone-Dessert..... 101

Keto-Mango-Creme 102

Cheesecake-Muffins..... 103

Schoko-Mousse mit orangen..... 104

Brownies..... 105