

INHALT

Vorwort	7	HAUPTGERICHTE	63
EINFÜHRUNG	8	Zucchini-Puffer	65
Die besten Tipps zur Ernährungsumstellung	8	Gemüse-Bacon-Ring	66
Welche Lebensmittel sind geeignet?	9	Kohlrabi-Ragout	69
Low-Carb-Backen	10	Kürbis-Schmand-Fladen	70
Low-Carb-Ernährung mit Familie	11	Zucchini-Päckchen	73
So umgehst du Tücken unterwegs!	12	Grüner Spargel im falschen Blätterteig	74
GUT IN DEN TAG	15	Gefüllte Mini-Paprika mit Ricotta und Tomate	77
Rustikales Baguette	16	Brokkoli & Cheese	78
Sesambrotchen	19	Rindercurry	81
Hanfbrot	20	Kürbis-Pilz-Eintopf	82
Frühstücksstrudel	23	Quiche Lorraine	85
Kürbiskernbrot	24	Bratradieschen	86
Ofenpfannkuchen mit Heidelbeeren	27	Pizza mit Chiasamen	89
Raffaello-Bowl	28	Knusprige Ente mit süßsaurer Sauce	91
Pizza-Omelett	31	Langos	92
Vitales Granola	32	Gyros in Metaxasauce	95
Porridge mit Leinsamen	32	Spitzkohl-Spinat-Auflauf	96
Mohnbrot	35	Low-Carb-Lasagne	99
Frühstücksbagels	36	Nürnberger Weißkohl-Gratin	100
Bärlauch-Feta-Hörnchen	39	Low-Carb-Gnocchi in Spinatsauce	103
SALATE, VORSPEISEN & SNACKS	41	Rosenkohl-Auflauf mit Schinken und Sahne	104
Blumenkohlfalafeln	43	Weißkohlcurry	107
Grüner Bohnensalat mit Hackfleisch	44	Saarländische Gefüllte (Klöße) mit Sahnesauce	108
Gurken-Tomaten-Salat mit Feta	47	Zucchini-Frittata	111
Keto-Kartoffelsalat aus Blumenkohl	48	Currywurst mit Schwarzwurzel-Fries	112
Herzoginkartoffeln	51	Paprikaeintopf mit Mettwurst	114
Couscoussalat aus Blumenkohl mit Tomaten	52	Low-Carb-Hotdogs	117
Blumenkohlpüree	55	Orientalische Hackbällchen mit Blumenkohlpüree	118
Blumenkohlreis	55	Bifteki im Fladenbrot	121
Brokkolisalat mit Heidelbeeren	56	Kürbis-Risotto	122
Asiasalat mit Sweet-Chilli-Sauce	59	Kürbis-Spinat-Auflauf	124
Auberginen-Nuggets	60	Spargel-Auflauf mit gekochtem Schinken	127
Rotkrautsalat	61	Schupfnudeln mit Champignon-Rahmsauce	129
		Lachs auf Spinat mit gratinierter Hollandaise	130
		Indisches Butterchicken mit Naan-Brot	133
		Ratatouille mit gebackenem Feta	134

KUCHEN & DESSERTS	137
Marmorkuchen	139
Flachswickel	140
Apfelstrudel	143
Nusszopf	144
Zitronenkuchen	147
Schwarzwälder Kirschtorte	148
Chocolate-Chip-Cookies	151
Kokoskekse	152
Rocher-Creme	155
Zitronen-Buttermilch-Dessert	156
Tiramisu ohne Ei und Zucker	159
Erdbeer-Mousse-Torte	160
Double-Choc-Muffins	163
Gebrannte Kürbiskerne	164
Baumkuchen	166
Haselnuss-Brownies	169
Schokokuss-Kuchen	170
Schoko-Johannisbeer-Kuchen	173

GETRÄNKE & COCKTAILS	175
Blueberry-Mojito	176
Blueberry-Glüh-Gin	176
Limetten-Lassi	177
Erdbeer-Colada	177
Amaretto	178
Vanillekipferl-Likör	178
Strawberry-Rosemary-Cocktail	179
Vanille-Mandel-Shake	179
Zitronen-Eistee	180
Earl Grey Tonic	180
Heiße weiße Low-Carb-Schokolade	181
Rezeptregister	182
Impressum	183