

Inhalt

5 Frühstück

- 6 Omelette mit Avocado
- 8 Spinat-Feta-Muffins
- 10 Low-Carb-Käsebrötchen
- 11 Low-Carb-Brot
- 12 Gefüllte Pfannkuchen mit Himbeeren
- 14 Frühstücksei-Burger
- 16 Chia-Beeren-Bowl
- 18 Chia-Pudding mit Beeren
- 20 Low-Carb-Kaiserschmarrn
- 22 Frühstückswrap
- 24 Grüner Power-Smoothie
- 26 Crêpes mit Heidelbeermarmelade
- 28 Joghurt mit Brombeeren und Leinöl

29 Mittagessen

- 30 Low-Carb-Döner
- 32 Gefüllte Zucchini
- 34 Zucchini-Ei-Nester
- 36 Hähnchensalat mit Avocado und Mango
- 38 Knusprige Chicken Nuggets
- 40 Auberginen-Zucchini-Auflauf
- 42 Gebratener Lachs mit Salat
- 44 Gefüllte Spitzpaprika mit Speck
- 45 Gefüllte Avocado mit Tomaten und Mozzarella
- 46 Gefülltes Hähnchen mit Avocado und Salat
- 48 Zoodles mit Garnelen

- 50 Tomaten-Karotten-Suppe
- 52 Zucchini-Puffer
- 54 Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf
- 56 Zoodles mit selbst gemachtem Pesto

57 Abendessen

- 58 Mini-Pizza mit Tomaten und Mozzarella
- 60 Salat-Hackfleisch-Häppchen
- 62 Gefüllte Thunfisch-Gurken-Röllchen
- 63 Vegetarisch gefüllte Champignons
- 64 Pizzaschnecken
- 66 Salat mit Garnelen und Avocado
- 68 Zucchini-Frischkäse-Röllchen
- 70 Gebackenes Blumenkohlsteak mit
Parmesan
- 72 Zucchini-Sticks mit Guacamole
- 73 Gebackene Spitzpaprika mit Speck und Käse
- 74 Rucola-Garnelen-Salat mit Mango
- 76 Tomaten-Feta aus dem Ofen
- 78 Hähnchen-Zucchini-Spieße mit Dip
- 80 Pizza-Muffins

81 Desserts

- 82 Low-Carb-Cheesecake
- 84 Tassenkuchen aus der Mikrowelle
- 85 Cheesecake-Muffins Low Carb
- 86 Apfelringe mit Erdnussbutter
- 88 Creme-Brownies mit Himbeeren
- 90 Heidelbeer-Zitronen-Muffins
- 92 Chia-Schoko-Creme
- 94 Low-Carb-Kokosriegel