

VORWORT	5
RATGEBER	8

Sommerfrühstück

Mit einem guten Low Carb-Frühstück perfekt in den Tag starten	16
--	----

Leichtes Mittag

Einfache und schnelle Wohlfühl-Gerichte für heiße Tage	30
---	----

Frische Salate

Bunt und gesund – die 10 besten Sommersalate für Grillfest, Picknick oder Lunchtime	42
--	----

Urlaubsküche

Paella, Tortillas, Kebab – köstliche Klassiker aus aller Welt in der Low Carb-Variante	56
---	----

Fleisch & Fisch grillen

Zeit zum Feiern – leckere Grillideen für Genuss ohne Verzicht	70
--	----

Saucen & Dips

Ketchup, Kräuterbutter und Co. einfach selbst machen	98
--	----

Veggie-Grillen

Vegetarische Schlemmer-Gerichte vom Rost – so vielfältig und voller Aromen	96
---	----

Sommergetränke

Low Carb-Erfrischung pur: An diesen Drinks
kommt diesen Sommer niemand vorbei 106

Geniale Snacks

Tschüss, Heißhunger! Diese cleveren Kleinigkeiten
sind deine Retter in der Not 116

Süßes mit Obst

So geht Naschen mit sommerlich-fruchtigen Zutaten 126

Lust auf Eis

Himmlische Eis-Kreationen ganz ohne Zucker 140

DEIN LOW CARB-SOMMER: 4 WOCHENPLÄNE 154

EINLADUNGSKARTEN FÜR DEINE GRILLPARTY 165

REZEPTREGISTER 168

IMPRESSUM 170