

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