

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	
Gesunde Ernährung als Herzensangelegenheit	5
Clean Eating als Basis	5
Ran ans Gemüse	5
Was bedeutet Low-Carb?	6
Kein Low-Carb ohne High-Fat	7
Achtung bei Eiweiß	8
Warum clean & low-carb ernähren?	8
Vorteile einer cleanen Low-Carb-Ernährung	9
Die 5-Stunden-Regel	9
Low-Carb Must-have-Lebensmittel	9
 LOW-CARB FRÜHSTÜCK & GEBÄCK	
Spinat-Bärlauch-Omelett mit Feta	14
Hanf-Karotten-Brötchen	16
Pikante Spinat-Muffins	18
Süße Bananen-Pancakes	20
Süßer Leinsamen-Pudding	22
Veganes Knusper-Müsli	24
Wärmender Hirsebrei	26
Cranberry-Hafer-Donuts	28
Süße Palatschinken	30
Bananen-Karotten-Muffins	32
Heidelbeer-Waffeln	34
 LOW-CARB-SUPPEN	
Schnelle Sommer-Gazpacho	38
Grüne Spargelcremesuppe	40
Feurige Linsen-Erdnuss-Suppe	42
Orientalische Kürbis-Karotten-Suppe	44
 VEGANE LOW-CARB-HAUPTSPEISEN	
Herbstliche Buddha-Bowl	48
Gesundes Risi-Bisi mit Karfiol-Reis	50
Sommerliches Letscho	52
Zoodles mit Linsen-Bolognese	54
Grillgemüse-Quinoa-Salat	56
Gefüllte Paprika mit Linsen	58
Israelischer Kichererbsen-Salat	60
 VEGETARISCHE LOW-CARB-HAUPTSPEISEN	
Brokkoli-Käse-Laibchen	64
Hasselback-Zucchini	66
Süßkartoffel-Spaghetti-Carbonara	68

Schwammerl-„Risotto“	70
Kalte Hirse-Wraps	72
Gesunder Kaspress-Spinat-Knödel	74
Tiroler Kürbis-Gröstl mit Spiegelei	76
Kohlrabi-Schnitzel	78
Knuspriges Omelett mit Roter Bete	80
Halloumi-Portobello-Burger	82
Gesunde Schupfnudeln	84
 LOW-CARB-HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH & FISCH	
Geschnetzeltes vom Schwein	88
Hühnerfilet auf Herbstgemüse	90
Zucchini-Hühner-Curry	92
Lammrückenfilet auf Kartoffelpüree	94
Gebratener Karfiol-Reis mit Kalb	96
Chicken Wings vom Grill	98
Gesunder Röstli-Burger mit Speck	100
Gesunde Fischstäbchen auf Salat	102
Heringssalat mit Roter Bete	104
Goldbrasse vom Grill mit Zucchini	106
Spinat-Rolle mit Räucherlachsforelle	108
Lachsfilet auf Zuckerschoten	110
 LOW-CARB-NACHSPEISEN	
Zucchini-Mandel-Muffins	114
Veganes Mousse au Chocolat	116
Schoko-Cupcakes	118
Apfel-Bananen-Brot mit Kakao-Nibs	120
Schneller Moosbeer-Kuchen	122
Holunderblüten-Panna Cotta	124
Blitz-Tassenkuchen mit Bananen	126
Erdbeer-Topfen-Knödel	128
Schnelle Erdbeer-Biskuit-Törtchen	130
Marillen-Kokos-Kuchen	132
Kirsch-Nicecream	134
Zwetschken-Crumble	136
 LOW-CARB SNACKS & GETRÄNKE	
Kräuter-Knäckebrot	140
Schoko-Hirse-Riegel	142
Cashew-Energie-Kugeln	144
Gesunde Müsliriegel	146
Rote-Bete-Apfel-Marmelade	148
Zuckerfreier Holunderblütensirup	150
Betthupferl-Apfel-Punsch	152
Zuckerfreier Pfirsich-Eistee	154
Zuckerfreier Sommercocktail	156
 Rezeptregister	
	158