

INHALT

7 Vorwort

10 RATGEBER: LOW-CARB-GUIDE

Mit diesen cleveren Kniffen und dem Thermomix® purzeln die Pfunde wie von selbst

14 Start in den Tag

Von Brötchen über Omelett bis Smoothie:
Fixe Sattmacher sorgen für einen guten Morgen

28 Easy Lunch

Pfiffige Kreationen, die ihr in maximal 10 Minuten zubereitet, dann übernimmt der Thermomix®

44 RATGEBER: GUT VORBEREITET

Smarte Tricks, mit denen ihr reichlich Zeit spart,
um unter der Woche lecker zu kochen

46 Ofenliebe

Verwöhnt euch mit Comfort Food: Genießt Pizza,
Flammkuchen und Aufläufe – natürlich low-carb!

62 RATGEBER: TURBOTRICKS

Smarte Tipps, wie ihr in der Küche noch mehr Zeit spart – so passt Low Carb in jeden Alltag

64 Schnelle Feierabendküche

Abnehmen war noch nie so einfach: Ruckzuck habt ihr diese Köstlichkeiten auf den Tisch gezaubert

86 Am Wochenende

Jetzt steht das Verwöhnprogramm an, denn nach wenigen Handgriffen übernimmt der Thermomix®

98 RATGEBER: MIXEN FÜR ALLE

Wie ihr eure Low-Carb-Ernährung in den Alltag integriert und für Familie und Co. mitkocht

100 Zum Naschen

Süßes geht immer und tut der Seele gut: kleine Gaumenfreuden für bedenkenloses Schlemmen

116 RATGEBER: ZUCKERFREI NASCHEN

Wir verraten euch, wie Süßschnäbel mit gutem Gewissen auf ihre Kosten kommen

118 Kaffeezeit

Jetzt ist Zeit für cremigen Käsekuchen, saftigen Schokokuchen und Waffeln – greift zu!

132 RATGEBER: BACKEN

So ersetzt ihr die kohlenhydratreichen Zutaten der klassischen Kuchenbäckerei ganz geschickt

134 Wochenpläne

140 Kurzanleitungen

142 Rezeptregister

144 Impressum