

# Inhalt – Low Carb Rezepte

---

|   |    |
|---|----|
| Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch .....                                | 5  |
| Low Carb Sandwich .....   | 6  |
| Low Carb Püree .....  | 7  |
| Eierlasagne .....   | 8  |
| Low Carb Pizza .....  | 10 |
| Low Carb Brot .....   | 11 |
| Auberginen-Piccolini .....  | 12 |
| Low Carb Käse-Schinken-Röllchen .....                                   | 13 |
| Low Carb Lachs mit Ofengemüse .....                                     | 14 |
| Omelette .....  | 16 |
| Hähnchencurry .....   | 17 |
| Spinatrolle mit Frischkäse und Kochschinken .....                       | 18 |
| Kräuter-Tomatenpfanne mit saftigem Geflügelfleisch.....                 | 19 |
| Bratkohlrabi.....   | 20 |
| Hähnchenbrust mit Zucchini und Tomaten in cremiger Frischkäsesauce..... | 22 |
| Hüttenkäse Salat .....  | 23 |
| Zucchini spaghetti mit frischer Tomatensauce .....                      | 24 |
| Hähnchengulasch-Suppe.....  | 25 |
| Zucchini pfanne .....   | 26 |
| Brokkoli-Käse-Pfanne .....  | 28 |
| Gemüse-Thunfisch-Muffins.....   | 29 |
| Auflauf mit Hüttenkäse .....  | 30 |
| Thunfischfrikadellen.....   | 32 |
| Eiweißbrötchen .....  | 33 |
| Pancake .....   | 34 |
| Champignon-Fenchel-Salat .....  | 35 |
| Brötchen.....   | 36 |
| Burritos mit Hackfleischfüllung .....                                   | 37 |
| Brokkolipüree .....   | 39 |
| Brokkoli-Käse-Puffer.....   | 39 |
| Auflauf .....   | 41 |
| Hackfleisch-Zaziki-Auflauf .....  | 42 |
| Gefüllte Paprikaschoten .....   | 43 |

|   |    |
|---|----|
| Knäckebrot .....                              | 44 |
| Putenrouladen mit Tomate und Mozzarella ..... | 45 |
| Thunfisch-Soufflé.....                        | 46 |
| Kürbis-Lasagne .....                          | 48 |
| Shrimps in Tomatensauce .....                 | 49 |
| Lachsrolle.....                               | 51 |
| Indisches Chicken Korma.....                  | 52 |
| Geschnetzeltes mit Gemüse.....                | 54 |
| Frikadellen .....                             | 56 |
| Hähnchencurry indische Art.....               | 57 |
| Spaghetti Carbonara.....                      | 59 |
| Schnelles Abendessen .....                    | 60 |
| Kürbissuppe mit Zimt .....                    | 61 |
| Low Carb Fischsuppe mit Aioli .....           | 62 |
| Und jetzt was Süßes!.....                     | 64 |
| Quark-Dessert .....                           | 64 |
| Dessert mit frischer Mango.....               | 65 |
| Quarktaschen .....                            | 67 |
| Apfel-Quark-Zimt Dessert.....                 | 69 |
| Brombeer-Kokos-Dessert .....                  | 70 |
| Mousse au Chocolat .....                      | 71 |
| Zitronen-Soufflé .....                        | 72 |
| Eierkuchen aus dem Ofen .....                 | 73 |
| Tiramisu.....                                 | 74 |
| Granola-Müsli.....                            | 76 |
| Mokka-Sahne-Mousse.....                       | 78 |
| Zimtrolle mit griechischem Joghurt.....       | 79 |
| Kokos-Mandel-Quark-Bällchen .....             | 80 |
| Apfel Chia Quarkauflauf .....                 | 81 |
| Apfelkuchen .....                             | 83 |
| Lebkuchen-Crème brûlée .....                  | 84 |
| Mandel-Zucchini Kuchen.....                   | 85 |
| Schoko-Nuss-Kuchen mit Guss.....              | 86 |
| Fitness-Kaiserschmarrn.....                   | 87 |