

Mix Dich schlank

LOW-CARB REZEPTE MIT PUNKTEN
FÜR DEN THERMOMIX

TM5 + TM31

DIÄT ZUCKERFREI PUNKTEARM FETTARM KALORIENARM

Das Rezeptbuch für
Frühstück Mittagessen
Abendessen Suppen
Salat Desserts
z.T. Vegetarisch
Kochbuch zum
Abnehmen

JULIA KAISER

Mix Dich schlank Low-Carb Rezepte mit Punkten für den Thermomix TM5 + TM31 Diät Zuckerfrei Punktearm Fettarm Kalorienarm Das Rezeptbuch für Frühstück Mittagessen Abendessen Suppen Salat Desserts z.T. vegetarisch Kochbuch zum Abnehmen

[Mix Dich schlank Low-Carb Rezepte mit Punkten für den Thermomix TM5 + TM31 Diät Zuckerfrei Punktearm Fettarm Kalorienarm Das Rezeptbuch für Frühstück Mittagessen Abendessen Suppen Salat Desserts z.T. vegetarisch Kochbuch zum Abnehmen](#)
[VORWORT](#)

[Frühstücks-Rezepte:](#)

[Beeren-Nuss-Müsli](#)

[Knäckebrot mit Kräuter-Quarkaufstrich](#)

[Grüne Smoothie Bowl](#)

[Suppen-Rezepte:](#)

[Fruchtige Spargelcremesuppe](#)

[Kohlrabisüppchen mit Pistazienkernen](#)

[Lauch-Apfel-Suppe mit Curry](#)

[Salat-Rezepte:](#)

[Eisbergsalat mit Melone](#)

[Weißkohl-Fenchel-Orangensalat](#)

[Schneller Karottensalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing](#)

[Mittagessen Rezepte:](#)

[Blumenkohl-Pizza mit Schinken](#)

[Cannelloni mit Ricotta-Brokkoli-Basilikum-Füllung](#)

[Kürbis-Birnen-Curry mit Minz-Schmand](#)

[Feuriges Schweinegeschnetzeltes mit Topinambur](#)

[Fischfrikadellen mit Selleriepüree](#)

[Hähnchen-Gulasch mit Ananas auf Radicchio](#)

[Spinatknödel mit Paprikasoße](#)

[Abendessen Rezepte:](#)

[Orecchiette mit Räucherlachs und Kapern](#)

[Pilz-Limetten-Risotto](#)

[Puten-Couscous mit Gemüse](#)

[Zoodles mit Joghurt-Bärlauch-Soße](#)

[Cevapcici mit knusprigen Schwarzwurzel-Pommes](#)

[Topinambur-Gnocchi mit Salbeisoße](#)

[Chicorée Ragout mit Geflügel-würstchen](#)

[Dessert Rezepte:](#)

[Gefüllte Feigen mit Vanillecreme](#)

[Süßes Beerensoufflé ohne Zuckerzusatz](#)

[Schokomousse ohne Zuckerzusatz](#)

[Disclaimer](#)

[Impressum](#)

**Mix Dich schlank Low-Carb
Rezepte mit Punkten für den
Thermomix TM5 + TM31 Diät
Zuckerfrei Punktearm Fettarm
Kalorienarm Das Rezeptbuch
für Frühstück Mittagessen
Abendessen Suppen Salat
Desserts z.T. vegetarisch
Kochbuch zum Abnehmen**

VORWORT

Punktearme Gerichte mit wenig Kalorien und wenig Fett lassen die Pfunde auf sanfte Weise purzeln. Auch Low-Carb-Anhänger müssen sich mit diesem Kochbuch über das Abnehmen keine Sorgen mehr machen. Obendrein sind alle Gerichte frei von raffiniertem Zucker und OHNE Zuckerersatzstoffe.

Alle Rezepte enthalten detaillierte Nährwertangaben (P, Kalorien, Fett, Protein, Kohlenhydrate) und sind geeignet für den Thermomix TM31 und TM5* - *Bei der Bezeichnung „Thermomix“ handelt es sich um eine geschützte Marke der Firma Vorwerk (CH). Der Verfasser des Buches steht in keiner geschäftlichen Beziehung zum Unternehmen.

Hinweis:

Jede Art von Diät sollte vorher mit einem Arzt besprochen werden.

Frühstücks-Rezepte:

Frühstücks-Rezepte: