

LOW CARB

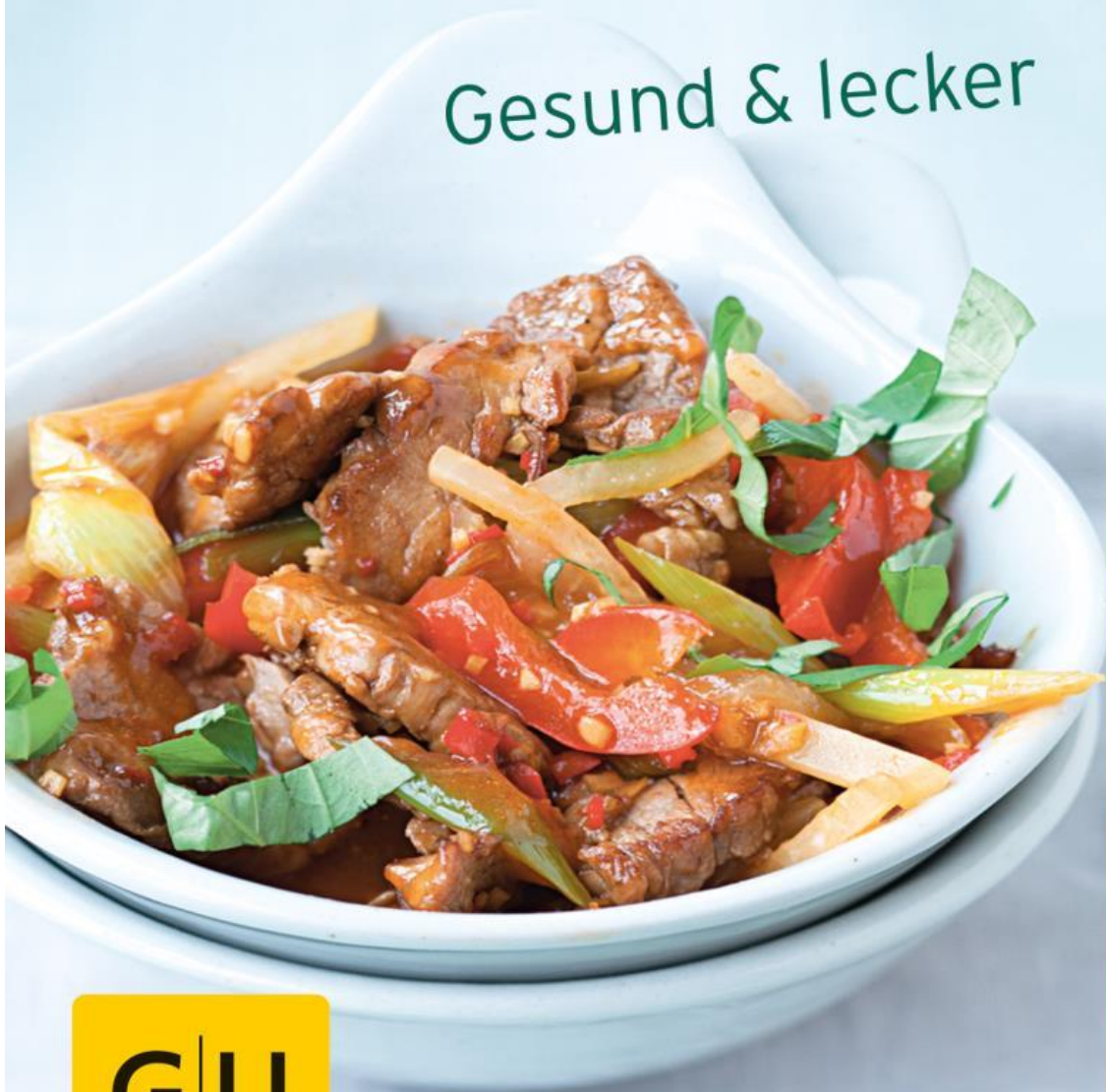
Gesund & lecker



G|U

LOW CARB

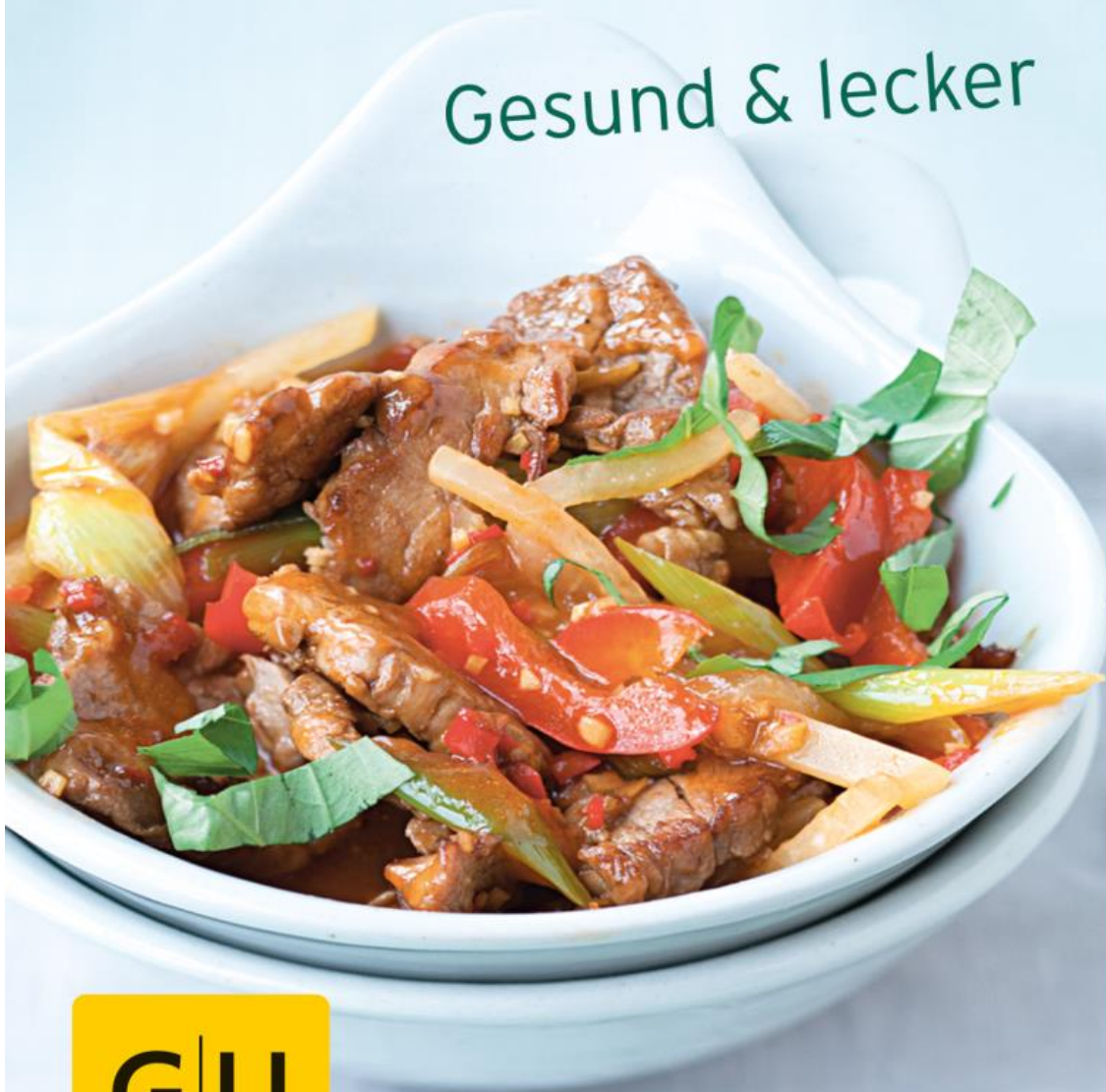
Gesund & lecker



G|U

LOW CARB

Gesund & lecker



G|U

INHALTSVERZEICHNIS

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[Rezepte](#)

[Gefüllter Tofu mit Zucchinistreifen](#)

[Auberginen mit Pilzen](#)

[Tofu-Pilz-Salat](#)

[Grünes Gemüsecurry](#)

[Kokossuppe mit Hähnchen](#)

[Fenchel-Tomaten-Gratin](#)

[Gratiniertes Spargel](#)

[Tomaten mit Parmesan](#)

[Pilze mit Knoblauchbröseln](#)

[Spitzkohl mit Löwenzahn](#)

[Gebratener Fisch mit Ingwersauce](#)

[Koriandergarnelen mit Gemüsestreifen](#)

[Frühlingsrollen-Omelett](#)

[Linsen-Chicorée-Salat mit Ziegenkäse](#)

[Knusper-Camembert mit Heidelbeeren](#)

[Geschnetzeltes mit Blumenkohlpüree](#)

[Lamm mit Möhrensalat und Hummus](#)

[Erbsensüppchen mit Krabben](#)

[Forellenfilets mit Salsa-Verde-Salat](#)

[Omelett-Wraps mit Räucherlachs](#)

[Schweinefilet aus dem Wok](#)

[Minutensteaks mit Gemüsestreifen](#)

[Romanasalat mit Schafskäse und Kichererbsen](#)

[Ofenzucchini mit Kürbiskern-Dip](#)

[Gebratener Tofu auf Salat](#)

[Gegrillter Tofu mit Peperonata](#)

[Ratatouillesuppe](#)

[Putenspieße mit Tomaten und Oliven](#)
[Tomatencremesuppe](#)
[Fischsuppe mit Gemügestiften](#)

[Impressum](#)

[Weitere Titel](#)

VORWORT

Dauerhaft schlank und trotzdem satt – das muss kein Wunschtraum bleiben. Hier haben Sie ein paar tolle Rezepte zur Hand, die Sie sanft zum Wohlfühlgewicht führen. Von der Fischsuppe bis zum Frühlingsrollen-Omelett – mit diesen Rezepten kommen Sie Ihrem Ziel näher.

Einen guten Appetit wünscht

die Redaktion Kochen und Verwöhnen

Rezepte