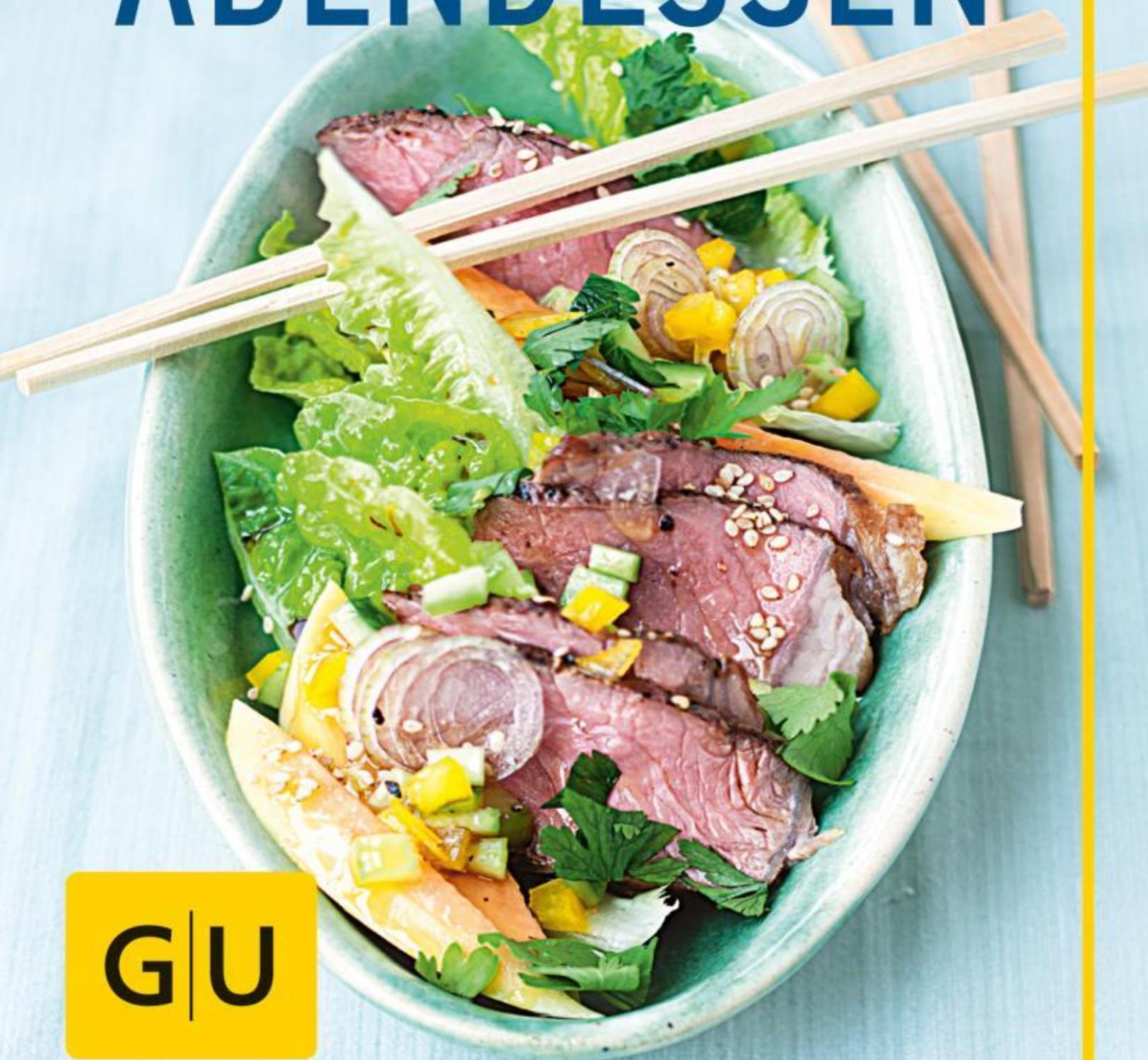
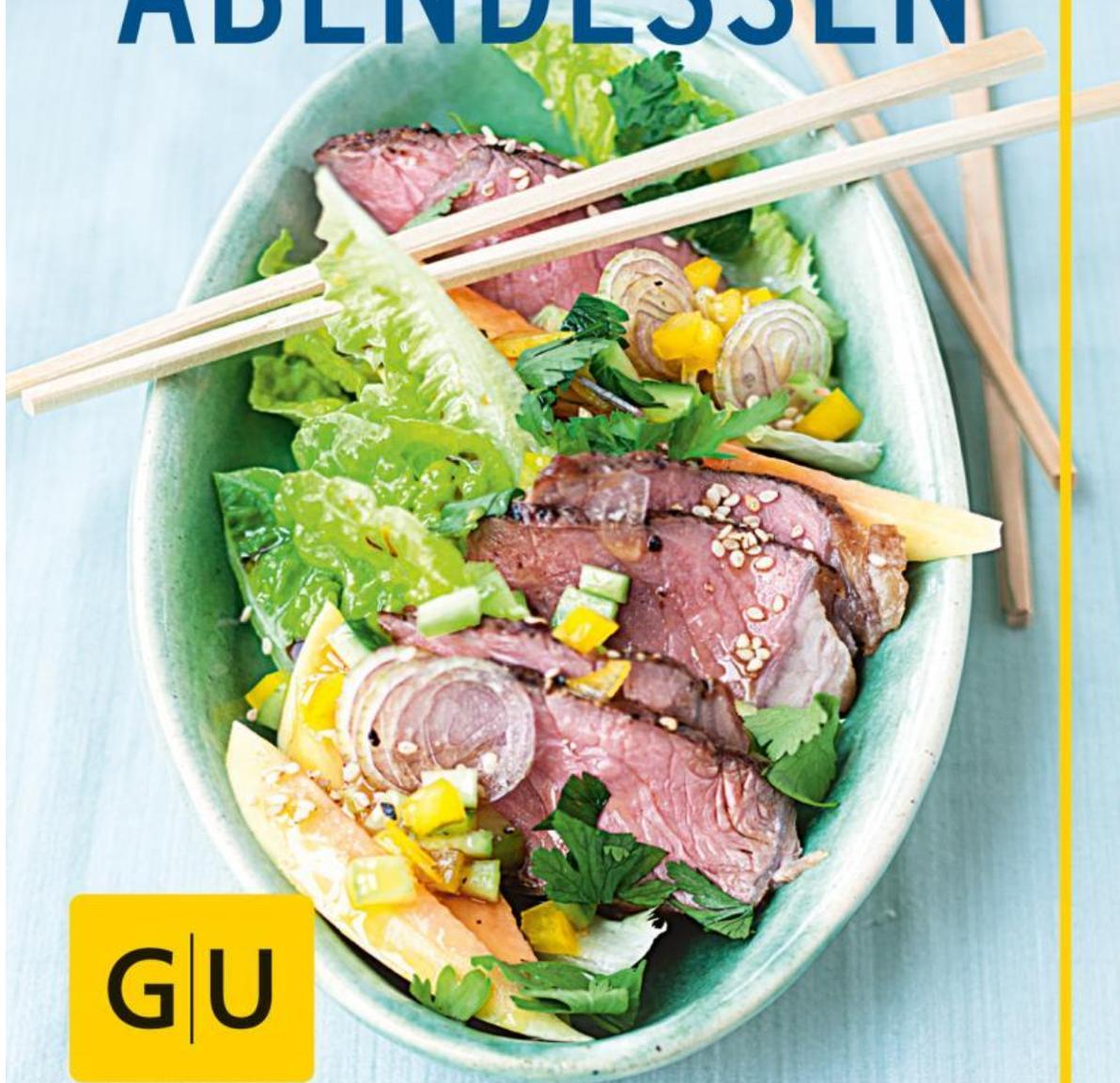


LOW CARB ABENDESSEN



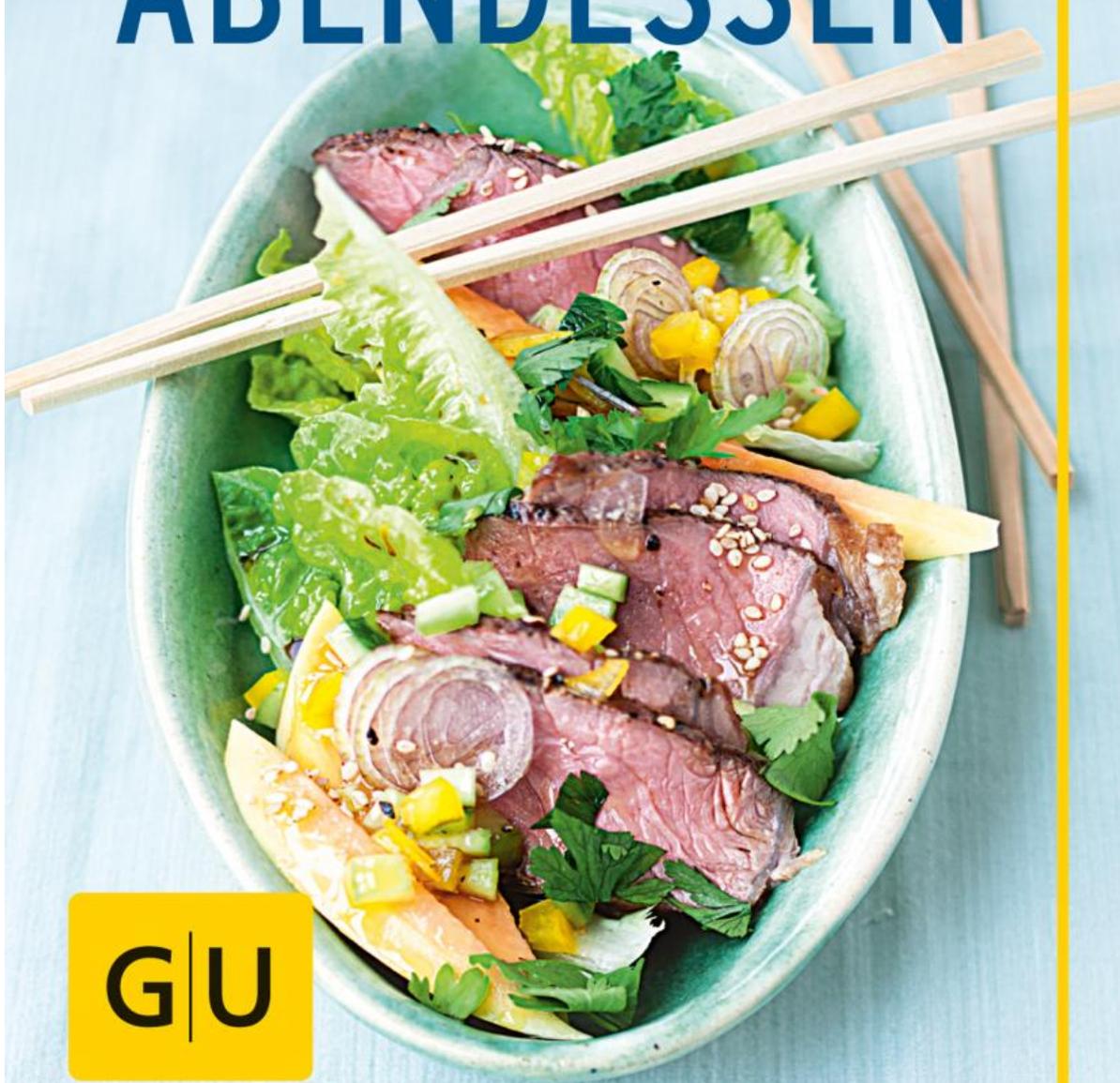
G|U

LOW CARB ABENDESSEN



G|U

LOW CARB ABENDESSEN



INHALTSVERZEICHNIS

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[Rezepte](#)

[Fruchtiger Hähnchensalat](#)

[Salat mit Seelachs und Vermouth-Vinaigrette](#)

[Putenschnitzel in Pilz-Thymiansauce](#)

[Asiatischer Rindfleischsalat](#)

[Feta-Frikadellen mit weißen Bohnen](#)

[Gefüllte Portobellopilze](#)

[Halloumi mit Zucchini-Pesto-Nudeln](#)

[Kürbis-Spinat-Suppe mit Klößchen](#)

[Indische Linsensuppe](#)

[Kokos-Tofu mit Currygemüse](#)

[Marinierte Auberginen und Paprikaschoten](#)

[Wurstsalat mit Bohnen](#)

[Low-Carb-Brot](#)

[Eiersalat](#)

[Greek Sandwiches](#)

[Vietnam-Suppe mit Roastbeef](#)

[Salatwraps mit Thunfisch](#)

[Spitzkohlpfanne](#)

[Tex-Mex-Spiegeleier](#)

[Steinpilzsteaks mit Rote-Bete-Salat](#)

[Impressum](#)

[Weitere Titel](#)

Vorwort

Einfach und nachhaltig abnehmen - mit Low Carb ist das kein Problem. Der ideale Low-Carb-Mix liefert höchstens 30 % der Kalorien aus Kohlenhydraten. Die Basis dafür ist viel Gemüse, eine gute Portion Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Eiern oder auch Hülsenfrüchten und Sojaprodukten - für vegetarische Alternativen. Mit den 20 kohlehydratarmen Gerichten in diesem eBook steht im Handumdrehen ein leckeres und sättigendes Abendessen auf dem Tisch, das Ihnen den Einstieg in die Low Carb-Küche leicht macht.

Rezepte



FRUCHTIGER HÄHNCHENSALAT

3 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
1 rote Zwiebel
7 - 8 Stangen Staudensellerie (ca. 300 g)
1 kleine Papaya
1 Bund Rucola
1 reife Mango (ca. 450 g)
100 g Mayonnaise
100 g Naturjoghurt
3 - 4 EL Limettensaft
Salz
Pfeffer
