

Veronika Pichl

Klassiker LOW-CARB

Die besten kohlenhydratarmen
Alternativen für Pizza, Pasta,
Brot, Desserts und andere
Lieblingsgerichte

© des Titels »Klassiker Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0130-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

Vorwort	9
Mit Low-Carb ans Ziel.	10
Low-Carb und Diät.	12
Warum verschwindet das lästige Hüftgold nicht?	13
Umdenken statt fettfrei leben.	15
Unser Stoffwechsel – mehr Power durch gesunde Energie	15
Proteine – wertvoller Brennstoff	16
Kohlenhydrate – liefern schnelle Energie.	16
Fette – Freund oder Feind?	17
Über das Zusammenwirken der drei Brennstoffe: Achtung, Insulin! . .	18
Günstiges Zusammenspiel: die Ketose	19
Fit und glücklich mit Low-Carb.	20
Erfolgreich starten mit Low-Carb	22
Clever und gesund einkaufen.	22
Kohlenhydrate im Griff	23
Vorsicht: die schlimmsten Carb-Fallen	24
Fertiggerichte – heimliche Zuckerbomben	25
Zuckerfrei – trügerische Mogelpackung.	25
Pflanzliche Milch und Joghurt	26
Sportlernahrung und Proteinriegel.	26
Kohlenhydrat-Spitzenreiter.	27
Low-Carb alltagstauglich	28
Backen, aber Low-Carb	28
Low-Carb-Süßigkeiten und -Snacks	29
Brot, Pizza, Pommes und Nudeln gemäß Low-Carb	29
Clever ersetzt	31
Die besten Low-Carb-Foods	32
Zum Umgang mit diesem Buch	35

Frühstück	36
Granola.	37
Knuspermüsli	38
Kokos-Porridge.	39
Buttertoast	40

© des Titels »Klassiker Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0130-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Fast Food	42
Burger	43
Chicken-Nuggets mit Currydip	45
Burger-Rolle	46
Deftige Klassiker	48
Zucchinilasagne	49
Schnitzel mit Pommes	50
Kohlrabigratin	52
Flammkuchen	53
Spaghetti Bolognese	54
Käsespätzle mit Röstzwiebeln	56
Gnocchi mit fruchtiger Tomatensauce	58
Backcamembert	60
Risotto	61
Cannelloni	62
Beilagen	64
Blumenkohlreis (zur Asiapfanne)	65
Brokkolipüree	67
Falscher Kartoffelsalat mit Putenbrust	68
Knödel (mit Rotwein-Gulasch)	70
Pommes	73
Pizza und Pizzabrot	74
Pizza mit Zucchiniboden	75
Pizza mit Thunfischboden	76
Pizza mit Blumenkohlboden	78
Pizza Piccolinis	80
Pizzabrot	81
Brot und Brötchen	82
Brötchen	83
Laugenbrötchen	84
Brot	85
Bagels	86

Sushi	88
Gurkensushi	89
Sushi mit Blumenkohlreis	90
Sandwich und Taco	92
Sandwich-Baguette	93
Taco	95
Zum Knabbern	98
Zucchini-Chips	99
Salami-Chips.	100
Käse-Chips	101
Saucen und Dips	102
Low-Carb-Ketchup	103
Barbecue-Sauce	104
Frischkäsedips	105
Desserts und Süßspeisen	106
Panna Cotta	107
Tiramisu	108
Milchreis mit Shirataki-Reis.	110
Milchreis aus Hüttenkäse	111
Mousse au Chocolat.	112
Schokoladenpudding mit Sahne und Beeren.	113
Kuchen und Torten	114
Marmorkuchen	115
Bienenstich.	116
Käsesahnetorte.	118
Schwarzwälder Kirschtorte	120
Süße Riegel, Kekse und Teilchen	122
Schokokekse mit leckerer Creme-Füllung	123
Schoko-Kokos-Riegel	124
Rumkugeln	125

Schokohörnchen	126
Kokos-Mandel-Bällchen	128
Schoko-Knusper-Flakes	129
Nussecken	130
Milchcremeschnitten	132
Weihnachtlich	134
Marzipankartoffeln	135
Lebkuchen	136
Gebrannte Mandeln	137
Vanillekipferl	138
Butterkeksringe	139
Bezugsquellen	140
Über die Autorin	140
Danksagung	141
Bild- und Rezeptnachweis	142

© des Titels »Klassiker Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0130-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>