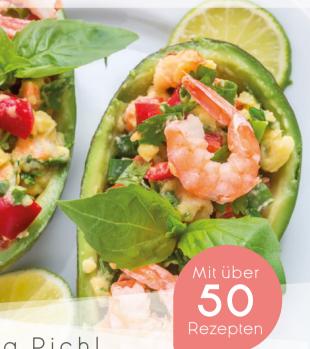
© des Titels »Low Carb schnell und einfach aus dem Thermomix« (978-3-7423-0327-1) 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de





Veronika Pichl

LOW CARB 2 chnell und einfach AUS DEM THERMOMIX®

Maximal 5 Zutaten, maximal 15 Minuten





nicht vom Hersteller beeinflusst

© des Titels »Low Carb schnell und einfach aus dem Thermomix« (978-3-7423-0327-1) 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Inhalt

»5 plus 15« – die 5 Hauptzutaten	7 8 10 11 14
Brokkoli-Garnelen-Suppe Tomaten-Mozzarella-Suppe	19 19 20 22 23 24 26
Curry-Kokos-Pfanne	27 28 30 31 32
Bifteki	35 36 38 39 40 42
Tomaten mit Thunfischfüllung	45 46 48 49 50
Mit Spinat und Mozzarella gefüllte Putenröllchen	51 51 52 54

Low Carb schnell und einfach aus dem Thermomix®

Halloumi-Bruschetta 5 Tofu-Gemüse-Spieße mit Paprika-Quark-Dip 5	55 56 58
Konjaknudeln und -reis5Konjakreis mit Currygemüse6Konjakspaghetti mit Bolognesesoße6Konjakspaghetti mit Carbonarasoße6Gemüsenudeln und -reis6Gemüsenudeln mit Schinken-Frischkäse-Soße6Chili-Avocado-Zoodles6	59 59 59 52 53 54 55 56
Schinken-Zucchini-»Baguette« 6 Frikadellenburger mit Tomate und Mozzarella 7 Rote-Bete–Zucchini-Türmchen 7	59 70 72
Auberginen-Parmesan-Piccolinis	75 75 76
Tomaten-Eier-Muffins 7 Senfeier mit Blumenkohlreis 7 Gefülltes Omelett 8	77 77 78 30
Pfannkuchen 8 Kaiserschmarrn 8 Süßes Blumenkohl-Porridge 8 Schokowaffeln 8	33 34 36 36 36
Leinsamen-Cracker9	91 91 92
Über die Autorin9	93 94 95