

© des Titels »Low-Carb-Abendessen« (978-3-7423-0807-8)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# LOW CARB

## Abendessen

50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen

**riva**



## Inhalt

- 7 Lachs mit Gemüse
- 8 Blumenkohlpizza
- 11 Pizzarolle
- 12 Brokkoli-Käse-Bites
- 15 Pizza Margherita mit Thunfischboden
- 16 Chicken-Nuggets mit Parmesan
- 17 Chili-Garnelenspieße
- 19 Big-Burger-Wraps
- 20 Gemüse-Puten-Wraps
- 21 Gebackene Zucchinisticks
- 23 Hackbraten
- 24 Rote-Bete-Pizza
- 27 Zucchini pasta mit Tomaten
- 28 Putenbrustsalat
- 29 Gemüse aus dem Ofen
- 31 Lachs in Sesamkruste
- 32 Zucchini puffer
- 35 Zoodles mit Garnelen
- 36 Gebackene Parmesanzucchini
- 39 Brokkolifrikadellen
- 40 Frischkäse-Salami-Pizza
- 41 Mozzarella-Blumenkohl-Bällchen
- 42 Blumenkohl-Spinat-Pizza
- 45 Wraps mit Gemüsefüllung
- 46 Fleisch-Paprika-Spieße
- 49 Spinatrolle mit Kochschinken



- 50 Flammkuchen
- 52 Zucchini-Karotten-Salat
- 53 Zucchininudeln mit Lachs
- 55 Herzhafte Käsewaffeln
- 56 Brokkolisalat mit gerösteten Mandeln
- 59 Türkische Pizza Lahmacun
- 60 Chili-Chicken-Nuggets
- 63 Pfannkuchenrollen
- 64 Blumenkohl-Pizza-Häppchen
- 67 Zucchini-Pesto-Pizza
- 68 Chiasamenpizza
- 71 Hähnchen mit Brokkoli
- 72 Zucchinipommes
- 75 Pizza aus Frischkäseteig
- 76 Falafel
- 79 Knusprige Kokosgarnelen
- 80 Knoblauchgarnelen
- 83 Pizza Hawaii
- 84 Blumenkohl-Chicken-Pizza
- 87 Thunfischsalat
- 88 Tomaten-Rucola-Salat
- 91 Überbackene Champignons
- 92 Grüner Traubengazpacho
- 94 Gefüllte Zucchinirollen