

BETTINA MEISELBACH

ABNEHMEN *mit Konjak*



55 Rezepte mit Konjaknudeln, -reis und -mehl,
die satt und schlank machen

© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva



Inhalt

- 8 Vorwort
- 9 Kleines Konjak-Einmaleins
- 13 Abnehmen mit der Wunderknolle
- 19 Glucomannan, natürlich gut für die Gesundheit
- 26 Kochen und Backen mit Konjakpower
- 37 55 Schlemmerrezepte für eine schlanke Linie

39 *Konjakstart in den Tag*

- 40 Kokos-Schoko-Konjak-Pudding
- 41 Dickmilch-Chia-Fruchtschale
- 42 Herzhafter Konjak-Ofenpannkuchen
- 44 Konjak-Mango-Lassi
- 45 Schokoladen-Milchreis mit Himbeeren
- 46 Curry-Frühstückssuppe
- 47 Hafer-Konjak-Porridge mit Nussknusper
- 48 Fruchtiger Kokos-Milchreis
- 49 Espresso-Schoko-Mandel-Milchshake
- 50 Kräuter-Erbesen-Karotten-Porridge

51 *Suppen und Topfgerichte, die sattmachen*

- 52 Kohlsuppe Konjak-loaded
- 53 Curryreistopf
- 54 Karotten-Orangen-Suppe mit Nordseekrabben
- 56 Thai-Tomaten-Basilikum-Suppe mit Mandelcrisp
- 57 Rahmspinatsuppe mit Räucherlachs

© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
 2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0351-8)
 2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

- 58 Orient-Kürbissuppe mit Hähnchen
- 59 Kalte Gemüsesuppe mit Cashews
- 60 Hühnersuppe mit Konjakreis

61 *‘Warme Küche mit Fleisch und Fisch*

- 62 Konjaknudeln Cosa Nostra
- 63 Konjaksotto mit Ofengemüse und Hähnchen
- 64 Lasagne mit Hähnchen-Spinat-Bolognese
- 66 Konjak-Bami-Goreng
- 67 Risi-Bisi-Konjakreis-Pfanne
- 68 Konjakreis-Paella
- 70 Schlemmer-Nudelpfanne
- 71 Konjaknudeln mit Zwiebel-Thunfisch-Soße
- 72 Konjaksotto Mare
- 74 Zitronen-Lachs-Konjaksotto

75 *‘Veggie-Schlemmereien mit der Konjakwurzel*

- 76 Konjaknudeln Ali Baba
- 77 Konjaknudelmuffins Caprese
- 78 Konjakreis Goreng mit Ei
- 80 Konjaknudeln mit Rucola-Macadamia-Pesto
- 81 Konjaknudeln mit gemüsiger Quornolese
- 82 Süßkartoffelauflauf
- 83 Konjaknudeln Thai-Style
- 84 Konjaknudeln mit Erbsencreme
- 85 Spargel-Konjaksotto
- 86 Kürbis-Konjakreis-Torte



87 *Kalte Küche, auch für unterwegs*

- 88 Tomaten-Pesto-Konjakreis-Salat
- 89 Gemüse-Champignon-Eier-Konjaknudel-Salat
- 90 Konjak-Glasnudel-Salat mit Thunfisch
- 91 Konjaknudelsalat Mexiko
- 92 Roastbeef-Sandwich mit Knoblauch-Joghurt-Creme
- 94 Kräuter-Konjakreis-Salat mit Hüttenkäse
- 95 Fruchtiger Garnelen-Konjakreis-Salat
- 96 Easy-Konjak-Sushi

97 *Backen mit Konjakmehl*

- 98 Erdnussbrötchen
- 99 Konjakmehl-Apfel-Muffins
- 100 Süße Nussbrötchen
- 101 Konjakmehl-Eiweißbrot
- 102 Schoko-Haselnuss-Apfel-Konjak-Kekse
- 103 Kokos-Vanille-Tassenkuchen mit Kiwi-Grapefruit-Konjaklade
- 104 Konjak-Minipizza mit Paprika
- 105 Kerniges Karottenbrot
- 106 Konjak-Mandarinen-Käsekuchen

107 Tipps für Bezugsquellen von Konjakprodukten

© des Titels »Abnehmen mit Konjak« (978-3-7423-0951-8)
 2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>