

LOW CARB

Blitzküche

50 schnelle und einfache Rezepte für Berufstätige

© 2020 des Titels »Low Carb Blitzküche« (978-3-7423-1640-0) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

riva



Inhalt

7 Frühstück

- 8 Overnight Chia-Bowl mit Beeren
- 9 Wachmacher-Kaffee-Smoothie
- 10 Gefülltes Omelette-Sandwich
- 12 Express Low-Carb-Brötchen
- 13 Avocadoaufstrich
- 14 Low-Carb-Porridge
- 16 Schnelle Zucchini-Frittata
- 18 Fruchtige Chia-Bowl
- 20 Fluffige Low-Carb-Pancakes
- 22 Quark-Bowl mit Obst
- 24 Rührei mit Shrimps
- 26 Überbackene Ei-Avocado
- 28 Chia-Matcha-Bowl
- 30 Guten-Morgen-Smoothie



© 2020 des Thies „Low Carb Blicke“ (978-3-7423-1640-0) by nva Verlag, München Verlagsgesellschaft, München. Nähere Informationen unter: www.nva-g.de

31 Mittagessen

- 32 Zoodles-Bolognese
- 34 Mais-Gurken-Salat
- 36 Feldsalat mit Ei und Walnüssen
- 38 Power-Avocado-Hähnchen-Bowl
- 40 Zoodles mit Garnelen
- 42 Salat mit Joghurt
- 44 Rindersteak mit Kichererbsen und Avocado
- 45 Lachs mit Rucola und Avocado





- 46 Rucolasalat mit Apfel und Gorgonzola
- 48 Putenbrust mit Brokkoli
- 50 Regenbogensalat to go
- 52 Gerösteter Parmesanrosenkohl
- 54 Überbackene Gemüse-Ratatouille
- 56 Grüne-Bohnen-Lachs-Salat

57 Abendessen

- 58 Mini-Auberginen-Pizza
- 60 Low-Carb-Pizzaschnecken
- 61 Zucchiniudeln mit Garnelen
- 62 Erbsen-Eier-Muffins
- 64 Zucchinisticks mit Joghurt-Dip
- 66 Pizza-Käse-Muffins
- 68 Salatpäckchen
- 70 Gerösteter Blumenkohl
- 72 Gebratene Garnelen
- 74 Hähnchen-Sesam-Sticks
- 75 Low-Carb-Hamburger
- 76 Feierabend Brokkoliauflauf
- 78 Zoodles mit Feta und Gurke
- 80 Gefüllte Champignons
- 82 Cremige Brokkoli-Käse-Suppe



83 Snacks

- 84 Protein-Milchcreme-Schnitten
- 86 Knusprige Zucchini-chips
- 88 Low-Carb-Brownies
- 89 Low-Carb-Energiekugeln
- 90 Gebackene Avocadopommes
- 92 Low-Carb-Schoko-Cookies
- 94 Gemüsesticks mit Dip

