

# Fastfood- und Partyrezepte Low Carb

50 LIEBLINGSREZEPTE UND SNACKS,  
DIE GLÜCKLICH MACHEN

**systemed**

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Über die Autorin



Die gebürtige Odenwälderin Bettina Meiselbach startete mit einem betriebswirtschaftlichen Studium in das Berufsleben. Nach 25 Jahren im Personalmanagement und einem Burn-out später, krepelte sie 2014 ihr Leben komplett um. Sie entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich, warf fast 60 Kilogramm Gewicht ab, wies ihre Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken und ließ den alten Job hinter sich. Die begeisterte Hobbyköchin und Ernährungsexpertin begann den Blog HappyCarb.de zu schreiben – der sich schnell zu einem der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum entwickelte. Der dann folgende Schritt zur Buchautorin war danach nur noch ein ganz kleiner.

**Wichtiger Hinweis:** Das vorliegende Buch berichtet von den persönlichen Low-Carb-Erfahrungen der Autorin und bietet eine Reihe von, nach Meinung der Autorin, gesunden Rezeptideen. Das Buch ersetzt jedoch keine medizinische Beratung. Bei Bedarf sollte vor einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsumstellung ein Arzt konsultiert werden. Die Autorin übernimmt von daher keine Haftung oder Verantwortung für eventuell entstehende Schäden.

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# 1. VORWORT

»Junkfood« und Fastfood sind ungesund, machen dick und sind schlecht für uns. Aber schmecken so gut. Was für ein schreckliches Dilemma, denn trotz gesünderer Ernährung auf lieb gewonnene Leckereien verzichten? Niemals, es muss auch anders gehen! Also machte ich mich auf die Reise durch das Fastfood-Schlaraffenland, um die Klassiker der Fastfood-Küche Low-Carb-tauglich zu interpretieren. Fastfood-Geschmack geht nämlich auch gesund, in Kombination mit mehr Gemüse und weniger Kohlenhydraten.

Wohl dem, der gerne Pizzabaguette auf dem Sofa knabbert und das gelegentlich ohne schlechtes Gewissen tun mag. Die Rezepte für den sündenfreien Genuss finden Sie hier im Buch.

Dazu gibt es eine Reihe von Partyrezepten, die garantiert die Stimmung kochen lassen werden. Und seien Sie sicher: Niemand wird am Ende fragen, was da wohl Komisches auf dem Buffet oder Tisch stand, sondern man wird Ihnen erst die Leckereien und dann die Rezepte aus den Händen reißen. Trauen Sie sich, denn auch bei Partys oder wenn Gäste im Haus sind, müssen Sie die geliebte Low-Carb-Ernährung nicht über Bord werfen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit den leckeren Kreationen und lassen Sie es ruhig mal krachen. Immer perfekt und vernünftig sein ist doch mehr etwas für Langweiler und Genussbremsen, aber nicht für uns.

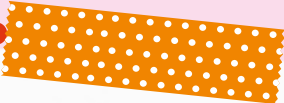
Ihre



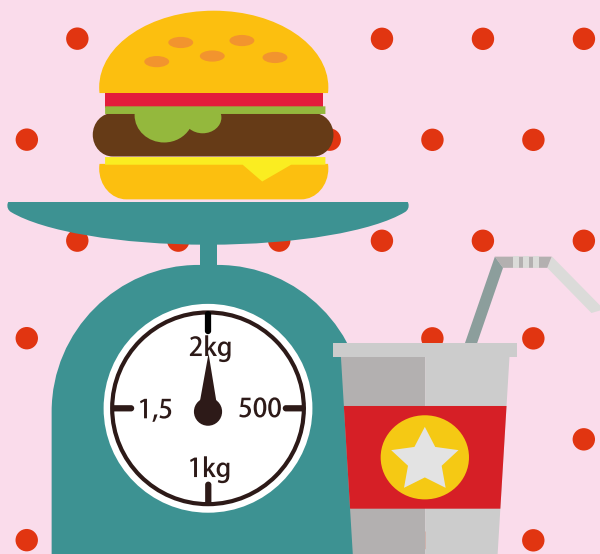
© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# Weniger Gewicht und dabei lecker geschlemmt



© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## 2. WENIGER GEWICHT UND DABEI LECKER GESCHLEMMT

**Ich will einfach alles und nicht weniger!**

Gerne gegessen habe ich immer schon. Das, in Kombination mit verschiedenen anderen ungünstigen Faktoren, wurde mir zum Verhängnis, denn über die Jahre hatte sich ein stattliches Übergewicht angesammelt. Mehr als 130 kg waren es im Jahr 2013, und das ist schon beträchtlich. Ehrlich gesagt war es in erster Linie ungesund und auch massiv einschränkend, was die persönliche Lebensqualität angeht. Glücklicherweise geht anders, das wurde mir damals schmerzlich bewusst.

**Allerhöchste Zeit, dem Leben eine andere Richtung zu geben.**

So machte ich mich auf den Weg und habe innerhalb von 18 Monaten fast 60 kg Körpergewicht verloren. Dabei setzte ich voll auf eine ausgewogene Low-Carb-Ernährung, die, über einen hohen Gemüseanteil, ein Kaloriendefizit erzeugte und, durch den Anteil an Eiweiß und Fett, lange satt machte und mich dazu mit allem versorgte, was mein Körper brauchte. Heißhunger verflüchtigte sich und ich fühlte mich vitaler und besser, als das über sehr viele Jahre der Fall gewesen war. Das Gewicht purzelte und ich war immer wieder irritiert, wie leicht mir die Ernährungsumstellung gefallen ist. Ich fühlte mich angekommen und mein Körper hat alle möglichen Signale gesendet, dass dem auch wirklich so ist.

Bei dem Vorhaben, mich fast zu halbieren, musste ich einen langen Weg zurücklegen. Wenn es nicht um 10, sondern um 60 kg geht, ist die Perspektive eine andere und alles, was schnell Gewichtsverlust verspricht, keine ernsthafte Option. Wer gerne und gut isst, will keine Jahre mit Shakes oder Punkten verbringen, sondern das, was



© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

auf dem Teller liegt, muss schmecken, und die Umsetzung des Ernährungskonzeptes muss einfach sein und auch ein gewisses Maß an Flexibilität mitbringen.

### **Wenn das, was da ist, nicht passt.**

Da die meisten gängigen Low-Carb-Konzepte mir entweder nicht schmeckten oder auch zu dogmatisch und belehrend um die Ecke kamen, machte ich meinen eigenen Stiefel und ging meinen eigenen Weg mit Happy Carb. Wie muss Low Carb sein, damit es zu mir passt, kreiste es in meinem Kopf.

Gut essen, gesund und schlank werden und auch bleiben muss doch gehen. Zum Teufel nochmal! In der Folge habe ich mich sehr intensiv mit Ernährungsfragen beschäftigt und habe viel gelernt und meine eigenen Schlüsse gezogen.

### **Was passiert, wenn gesundes Essen lecker schmeckt.**

Nebeneffekt war, wie gesagt, dass ich heute, also mehr als fünf Jahre später, sehr viel weniger Gewicht auf den Rippen habe, wieder agil am Leben teilhabe und insgesamt mehr Energie und Freude mein Dasein bereichern. Dazu ist es mir gelungen, meine damals ebenfalls diagnostizierte Diabetes-Typ-2-Erkrankung, über die kohlenhydratreduzierte Ernährung, ohne Medikamente unter Kontrolle zu halten und nicht die Krankheit hat mich im Würgegriff.

Natürlich ist mein Weg nicht für jeden Menschen passend, denn wir sind alles Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen. Aber inzwischen sind über meinen Happy-Carb-Blog so viele Leser/innen glücklich mit meiner unkomplizierten und leckeren Ernährung, dass Happy Carb nicht nur für mich, sondern für ganz viele Menschen eine Erfolgsgeschichte wurde.

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Ja, ich esse heute anders als früher und auch anders, als das andere Menschen tun oder teilweise gegensätzlich zu dem, was irgendwelche offiziellen Ernährungsvortänzer empfehlen. Passt aber für mich, und das ist mein Maßstab, denn sonst wäre ich nicht da, wo ich heute bin.

### Seien Sie ein wenig wie Pippi Langstrumpf!

Machen Sie sich die Welt, widde widde, wie sie Ihnen gefällt. Es braucht dazu weniger, als Sie vielleicht denken und später geht es Ihnen vielleicht so wie mir, dass ich mich wundere, dass ich nicht viel früher wusste, wie lecker die Low-Carb-Ernährung ist und wie glücklich man damit werden kann. Dafür stehe ich mit Happy Carb aus vollster Überzeugung.

Ich beschließe das Kapitel mit dem Zitat der wunderbaren Astrid Lindgren, das auch auf die Ernährung übertragbar ist:

**«Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so machen muss wie andere Menschen.»**



© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)  
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# Mein Happy-Carb-Prinzip



© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)  
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

### 3. MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP

Als ich mich mit den unterschiedlichen Low-Carb-Varianten beschäftigt habe, hat mir überall etwas zugesagt, und anderes fand ich blöd. Also habe ich mir meine eigenen Regeln gemacht, mit denen ich erfolgreich abgenommen habe und gleichzeitig meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken gewiesen habe.

Bunt, gesund und sehr flexibel. So funktioniert Happy Carb:



**Kohlenhydrate einschränken auf eine Menge von 50–100 g pro Tag.**

**Bevorzugt essen:** Reichlich buntes Gemüse und Salat, gelegentlich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, zuckerarmes Obst in kleinen Mengen, Haferkleie und daraus hergestellte Backwaren.

**Vermeiden zu essen:** Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffel, Mais, verschiedene Zucker/arten (enden mit -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.



**Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1–1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter – 100).**

Das Eiweiß in Form von »magerem« Fleisch (auf das Fett zumindest während der Abnehmphase wegen der eingeschränkten Energiezufuhr achten) und jeder Sorte Fisch (dabei regelmäßig fetten Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren) verzehren. Milchprodukte so fett, wie es der gute Geschmack erfordert. Finger weg von Light-Produkten. Gerne Eier, und auch ein hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöht die Zufuhr an gesundem Eiweiß. Keine Angst davor.

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**Gute Fette genießen, ca. 1-1,5 g pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter – 100).**

**Bevorzugen:** Olivenöl, Kokosöl (Kokosprodukte), Avocados, Butter aus Weidemilch Nüsse – besonders Macadamias – und Nussöle, natives Bio-Rapsöl, Leinöl.

**Reduzieren:** Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl.

**Vermeiden:** Transfette und industriell verarbeitete gehärtete Fette, die häufig in Fertigprodukten vorkommen.

Sie sehen schon anhand der Bandbreiten bei den Makronährstoffen, dass genügend Spielraum da ist, die Ernährung abwechslungsreich und bunt zu gestalten. Kein Tag muss wie der andere aussehen. Eine bunte Palette von Lebensmitteln können in den Speiseplan integriert werden.

**Auch können Sie über die Stellschrauben Kohlenhydrate und Fett die Kalorienzufuhr in Richtung Gewichtsverlust oder eben auch in Richtung Gewichtserhaltung drehen.**

Mir war einfach wichtig, dass die Ernährung durch die Einhaltung dieser schlichten Regeln sich automatisch sinnvoll gestaltet, ohne dass ich mich selbst mit ständigem Überwachen der Nährwerte und der Energiezufuhr terrorisieren musste. Das Leben bietet doch schönere Dinge, als das eigene Dasein permanent zu überwachen und zu optimieren. Viel Freude bei der Umsetzung!

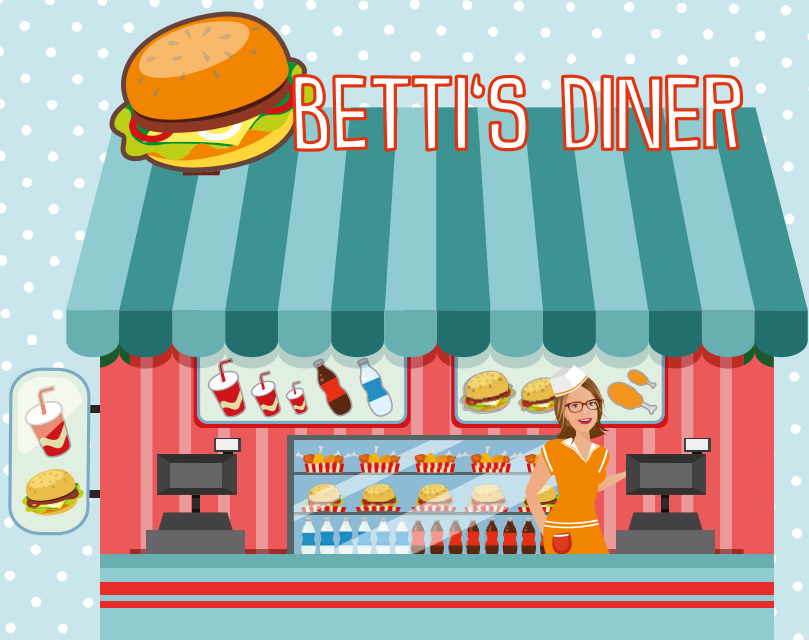
[www.happycarb.de](http://www.happycarb.de)

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Manchmal muss  
es Low Carb  
lecker krachen



© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## 4. MANCHMAL MUSS ES LOW CARB LECKER KRACHEN

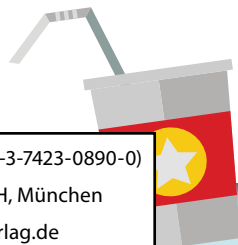
Warum nicht einfach kohlenhydratreich sündigen? Wenn schon, denn schon. Das häufig die Meinung, wenn ich im Happy-Carb-Blog Rezepte aus der Hochkultur der Fastfood-Küche veröffentliche und dabei immer darauf achte, die kohlenhydratreichen Bestandteile der beliebten Mahlzeiten gesünder zu ersetzen.

Ich kann den Gedanken verstehen, denn auch die Rezepte hier im Buch sprengen gelegentlich den vernünftigen Rahmen, was die Kalorienzufuhr angeht, und der Fokus steht klar auf Genuss und Party, weniger auf Abnehmen und schmale Hüften.

**Unvernünftig sein macht nun mal hin und wieder richtig Spaß.**

Natürlich gibt es auch noch ein ABER. Denn, Fastfood und Partyrezepte, gesund Low Carb, katapultieren Sie nicht zurück in den Heißhunger auf Kohlenhydrate; viele Menschen fallen nach dem Öffnen der kleinen Ausnahmetür wieder zurück in alte Gewohnheiten. Sündigen Sie ruhig mal, was die Kalorienzufuhr angeht und genießen Sie es einfach mit gutem Gewissen. Am nächsten Tag geht es dann, ganz ohne Kohlenhydratkater, einfach und ohne zu zaudern, weiter.

Bitte denken Sie daran, Low Carb ist keine zeitlich begrenzte Reduktionsdiät, um Gewicht zu verlieren, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung, die ein ganzes Leben lang taugt und auch in jeder Lebenssituation funktioniert. Und da darf und soll auch gefeiert werden, und da muss es auch mal kräftig im Schlemmerschornstein rauchen.



© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## Warum findet eigentlich jeder Fastfood so toll?

Erst einmal ist es so, dass Essen der Kategorie Fastfood den meisten Menschen überaus gut schmeckt und das schon von Kindesbeinen an. Fastfood bedient nämlich perfekt die Klaviatur der Lecker-Geschmacksnerven.

Werfen wir kurz einen Blick auf die Muttermilch der Fastfood-Küche, den Ketchup. Ob auf dem Burger, zu den Pommes oder auch zur Currywurst. Ohne Ketchup ist kein Fastfood-Leben denkbar. Warum Ketchup so lecker ist? Weil alles drin ist, das unseren Gaumen Yummie rufen lässt. Salzig, säuerlich und ganz viel süß, gepaart mit dem in den Tomaten natürlich enthaltenen Glutamat, entwickelt Ketchup fast schon Suchtcharakter. Dabei ist Ketchup an sich kein schlechtes Lebensmittel, aber der in hohem Maß enthaltende Haushaltszucker verdirbt das Vergnügen. Es wurde also höchste Zeit, ein Ketchuprezept (Siehe Seite 49) zu präsentieren, das ohne zugesetzten Zucker in die Flasche kommt.

Dazu verbinden wir Fastfood häufig mit positiven Gefühlen, die von ganz früher herrühren. Ronald McDonald feiert doch so gerne Kindergeburtstag mit den Kleinen, und die Juniortüten machten jeden Besuch im Schnellrestaurant zum Erlebnis.

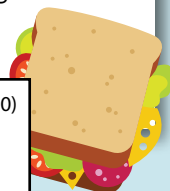
Gerade junge Menschen sind häufig von Fastfood begeistert, denn da trifft man sich mit Freunden, kann lässig und bequem essen und muss sich für Gemüseunlust nicht rechtfertigen. Die Geschmackssensoren werden also früh geeicht, und wir fühlen uns doch auch mit fortgeschrittenem Alter noch etwas verwegen, wenn wir gemütlich und lecker einen Burger aus der Hand schmausen.

Etwas später geht es deshalb dann hier im Buch darum, genau dieses Geschmackserlebnis gesünder zu interpretieren, damit das verwegene Lebensgefühl erhalten bleibt.

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## Herkömmliches Fastfood macht gefräßig!

Die Kombination von hohem Fettanteil in der Mahlzeit mit den üblicherweise reichlich enthaltenen Kohlenhydraten, in Form von Brötchen, Pommes oder auch Zucker, signalisieren dem Hirn kalorienreiche Kost und damit günstiges Essen, um Reserven anzufuttern. Da schlägt unser evolutionäres Erbe voll durch, denn wir sind dazu angelegt, uns für schlechte Zeiten Reserven in Form von Körperfett zu speichern. Die Dauerverfügbarkeit von solch verlockenden Lebensmitteln bei gleichzeitig immer weniger Bewegung hat unsere Gesellschaft über die Jahre immer dicker gemacht.

Beachten Sie deshalb, auch wenn es besser ist, Fastfood und Co. in Low Carb zu genießen, gerade um die zuckerindizierte Gefräßigkeit nicht aufleben zu lassen, ist nicht jedes Gericht dazu geeignet, tagtäglich gegessen zu werden. Wie immer macht die Dosis das Gift. Wenn Sie also wissen, dass Sie am Abend einen gigantischen Double Cheeseburger mit Bacon schlemmen werden, dann belassen Sie es doch einfach an dem Tag bei zwei Mahlzeiten. Gerade wenn Sie sich Low Carb ernähren, wird es Ihnen erstaunlich leichtfallen, bei Bedarf eine kleine Nahrungspause einzulegen, ganz ohne Leistungstief. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Glauben Sie mir!

Natürlich gibt es auch Rezepte im Buch, die für jeden Tag geeignet sind. Aber bei der einen oder anderen Leckerei lohnt auch ein Blick auf die Nährwerte, um nicht irgendwann eine Überraschung zu erleben.

Nur bitte, genießen Sie, feiern Sie, verwöhnen Sie Ihre Freunde und Familie mit Low-Carb-Leckereien, bei denen die Stimmung kocht und man Sie sicher begeistert nach den Rezepten fragen wird.

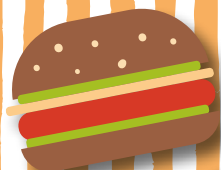
Ein bisschen Low-Carb-Spaß muss sein. Sich alles verbieten können Sie dann ja immer noch, wenn Sie tot sind.



© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



**50 Lieblingsgerichte und Snacks,  
die glücklich machen**

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# 50 LIEBLINGSREZEPTE UND SNACKS, DIE GLÜCKLICH MACHEN

**Rein ins Yummie-Wonderland**

Pizza, Pizza. Fastfood Numero Uno

Jetzt burgert es mal so richtig

Ravioli, Bratwurst und Co. Typisch deutsch!

Fastfood aus aller Welt

Los geht der Partysalat

Topfgerichte, mit denen die Stimmung kocht

Fingerfood gebacken

Süße und flüssige Glücklichmacher

Bitte beachten Sie, dass sich die Rezepte immer auf eine unterschiedliche Anzahl von Portionen/Personen beziehen. Die genaue Information finden Sie direkt bei jedem einzelnen Rezept.

Alle Rezepte sind mit Nährwertangaben versehen. Basis der Berechnung sind die von mir tatsächlich verwendeten Zutaten. Abweichungen und Fehler sind trotz aller Sorgfalt nicht ausgeschlossen.

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## • BETTI'S MENU •

# Pizza, Pizza. Fastfood Numero Uno

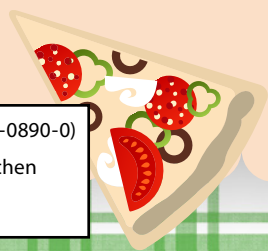
Seit die Pizza in der Mitte des achtzehnten Jahrhunderts in Neapel das Licht der Welt erblickt hat, hat sie einen glorreichen Siegeszug rund um die Welt angetreten und ist auch bei uns zum Fastfood Nummer 1 geworden. Die Welt läuft einfach nicht rund ohne den beliebten Teigfladen mit Belag, der

ursprünglich aus einem dünnen Teig bestand und nur mit Tomate, Mozzarella und Basilikum belegt war. Wegen des Teigbodens sonst nicht passend in der Low-Carb-Ernährung, gibt hier nun fast perfekte Alternativen und dazu Pizzageschmack auch mal ganz anders.

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# Schüttelpizza bolognese

## 3 Portionen

15 ml Olivenöl, nativ extra  
300 g mageres Rinderhackfleisch  
125 g rote Zwiebel, gehackt  
100 g Staudensellerie, gewürfelt  
50 g Tomatenmark, einfach konzentriert  
(andere Konzentration, Menge anpassen)  
½ TL rote Currypaste  
1 EL Pizzagewürz, (alternativ Oregano, getrocknet)  
200 g Hüttenkäse/körniger Frischkäse, 20 % Fett  
75 g mittelalter Gouda, gerieben  
3 Eier, Größe M, mit Salz und Pfeffer zu Rührei verquirlt  
25 g Haferkleie (alternativ 15 g Flohsamenschalen)  
150 g rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten  
25 g getrocknete Tomaten (nicht die in Öl), klein geschnitten  
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

In einer Pfanne das Olivenöl moderat erwärmen und das Hackfleisch krümelig braten. Nun noch die Zwiebelwürfel und den Staudensellerie hinzufügen und gemeinsam für 5 Minuten braten. Anschließend das Tomatenmark, die Currypaste, das Pizzagewürz und Salz und Pfeffer dazugeben. Alles in der Pfanne mischen und lauwarm abkühlen lassen.

Alle restlichen Zutaten mit der Hackfleischmischung in eine große Schüssel geben. Deckel drauf und schütteln, was das Zeug hält. Oder kraftsparen-

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

der alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine bzw. Rührgerät verrühren.

Die Mischung für die Low-Carb-Schüttelpizza auf ein mit Backpapier vorbereitetes Blech geben und über die komplette Fläche gleichmäßig verteilen und glattstreichen. Für 30–35 Minuten backen.

#### Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 569, Fett: 34,1 g, Kohlenhydrate: 15,7 g, Eiweiß: 45,7 g



Wenn die Pizza sich mit der Bolognese vereint ...

© des Titels »Fastfood- und Partyrezepte Low Carb« (978-3-7423-0890-0)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>