

# LOW CARB

## Blitzküche

50 schnelle und einfache Rezepte für Berufstätige



riva

VON DEN  
MACHERN VON



LOW CARB  
REZEPT  
DES TAGES

# **LOW CARB**

## Blitzküche

**LOW CARB**

**Blitzküche**

50 schnelle und einfache Rezepte  
für Berufstätige

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

4. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Elena Veselova/shutterstock.com

Layout und Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN Print 978-3-7423-1640-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1336-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1337-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## Frühstück

Overnight Chia-Bowl mit Beeren  
Wachmacher-Kaffee-Smoothie  
Gefülltes Omelette-Sandwich  
Express Low-Carb-Brötchen  
Avocadoaufstrich  
Low-Carb-Porridge  
Schnelle Zucchini-Frittata  
Fruchtige Chia-Bowl  
Fluffige Low-Carb-Pancakes  
Quark-Bowl mit Obst  
Rührei mit Shrimps  
Überbackene Ei-Avocado  
Chia-Matcha-Bowl  
Guten-Morgen-Smoothie

## Mittagessen

Zoodles-Bolognese  
Mais-Gurken-Salat  
Feldsalat mit Ei und Walnüssen  
Power-Avocado-Hähnchen-Bowl  
Zoodles mit Garnelen  
Salat mit Joghurt

Rindersteak mit Kichererbsen und Avocado  
Lachs mit Rucola und Avocado







Rucolasalat mit Apfel und Gorgonzola  
Putenbrust mit Brokkoli  
Regenbogensalat to go  
Gerösteter Parmesanrosenkohl

Überbackene Gemüse-Ratatouille  
Grüne-Bohnen-Lachs-Salat

## **Abendessen**

Mini-Auberginen-Pizza  
Low-Carb-Pizzaschnecken  
Zucchininudeln mit Garnelen  
Erbsen-Eier-Muffins  
Zucchinisticks mit Joghurt-Dip  
Pizza-Käse-Muffins  
Salatpäckchen  
Gerösteter Blumenkohl  
Gebratene Garnelen  
Hähnchen-Sesam-Sticks  
Low-Carb-Hamburger  
Feierabend Brokkoliauflauf  
Zoodles mit Feta und Gurke  
Gefüllte Champignons  
Cremige Brokkoli-Käse-Suppe

## **Snacks**

Protein-Milchcreme-Schnitten  
Knusprige Zucchinih칩s  
Low-Carb-Brownies  
Low-Carb-Energiekugeln  
Gebackene Avocadopommes  
Low-Carb-Schoko-Cookies  
Gemüsesticks mit Dip



