

# LOW CARB

## vegetarisch

50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen



riva





# LOW CARB

# *vegetarisch*

50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen

**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)

## **Wichtige Hinweise**

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 die Autoren 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

1. Auflage 2022

© 2022 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: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Nina Firsova/Shutterstock.com; Rückseite: irina2511/shutterstock.com, Katrinshine/Shutterstock.com, uniuqeton/shutterstock.com, Viktor Kochetkov/Shutterstock.com

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

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2008-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1754-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1755-8



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

## 5 Frühstück

- 6 Pfannkuchen mit Orangen-Chia-Creme
- 8 Frühstücksrolle mit Spinat
- 10 Low-Carb-Körnerbrötchen
- 11 Low-Carb-Kürbiskernbrot
- 12 Tofu-Rührei mit Champignons und Tomaten
- 14 Protein-Mini-Pancakes mit Beeren
- 16 Gefülltes Omelette mit Tomaten und Brokkoli
- 18 Schoko-Chia-Pudding
- 20 Frühstücks-Muffins
- 22 Low-Carb-Frühstücksbowl
- 23 Low-Carb-Knuspermüsli
- 24 Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung
- 26 Schoko-Haselnuss-Aufstrich
- 28 Low-Carb-Porridge

## 29 Mittagessen

- 30 Brokkoli-Käse-Nuggets
- 32 Low-Carb-Lasagne mit Champignons
- 34 Zucchiniauflauf
- 36 Tofu mit Gemüse
- 37 Zucchini-Karotten-Rolle
- 38 Gefüllte Zucchini mit Gemüse
- 40 Gefüllte Auberginen
- 42 Zucchini-Reibekuchen
- 44 Überbackene Auberginen in Tomatensoße
- 46 Blumenkohl-Steaks



- 48 Gemüseauflauf
- 50 Blumenkohlsuppe mit Walnüssen
- 52 Cremige Brokkolisuppe
- 54 Zoodles mit Tomatensoße

## 55 Abendessen

- 56 Brokkoli-Erbсен-Puffer
- 58 Zucchiniudeln mit Cherrytomaten und Feta
- 60 Blumenkohl-Pizza
- 62 Low-Carb-Wraps mit Mango-Curry-Creme
- 64 Gerösteter Brokkoli mit Knoblauch
- 66 Brokkoli-Avocado-Salat mit Tofu
- 68 Gemüsepuffer
- 70 Low-Carb-Minipizza
- 72 Gefüllte Zucchinirollen
- 74 Eier-Muffins mit Spinat und braunen Champignons
- 76 Überbackener Blumenkohl mit Käse
- 78 Zucchini-Käse-Scheiben
- 80 Gemüsespieße mit Joghurt-Senf-Dip
- 82 Gefüllte Champignons



## 83 Desserts

- 84 Gefüllte Crêpes mit Erdbeeren
- 86 Milchcreme-Brownies
- 88 Low-Carb-Tiramisu
- 89 Low-Carb-Kokosbällchen
- 90 Low-Carb-Cheesecake
- 92 Gefüllte Schokorolle
- 94 Kokosriegel mit Schokolade
- 95 Schoko-Mousse



# Frühstück



# Pfannkuchen mit Orangen-Chia-Creme

---

**Für 4 Portionen (4 Pfannkuchen)**

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 466 Kcal,  
Protein: 42,6 g, Fett: 24,3 g, Kohlenhydrate: 12,7 g**

---

## ZUTATEN

### Für die Pfannkuchen:

200 g Mandelmehl  
400 ml Milch (3,5 % Fett)  
4 Eier  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
2 EL Butter

### Für die Creme:

250 g Quark (20 % Fett)  
100 ml Milch (3,5 % Fett)  
2 EL Orangensaft  
2 EL Chia-Samen

### Außerdem:

Blaubeeren  
nach Belieben

1. Mandelmehl, Milch und Eier in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät verrühren.
2. Backpulver und Salz dazugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
3. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und mit einer Suppenkelle  $\frac{1}{4}$  des Teiges in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen. Sobald sich der Teig vom Boden löst, den Pfannkuchen wenden. Vorgang noch dreimal wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Für die Creme Quark und Milch in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen vermischen. Orangensaft und Chia-Samen unterrühren. Creme für 5 Minuten in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.
5. Pfannkuchen mit der Creme servieren und nach Belieben mit frischen Blaubeeren garnieren.

