

# 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

2. 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, unquieton/shutterstock.com, Viktor Kochetkov/ Shutterstock.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)  
eBook: ePUBoo.com

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

## Frühstück

Pfannkuchen mit Orangen-Chia-Creme  
Frühstücksrolle mit Spinat  
Low-Carb-Körnerbrötchen  
Low-Carb-Kürbiskernbrot  
Tofu-Rührei mit Champignons und Tomaten  
Protein-Mini-Pancakes mit Beeren  
Gefülltes Omelette mit Tomaten und Brokkoli  
Schoko-Chia-Pudding  
Frühstücks-Muffins  
Low-Carb-Frühstücksbowl  
Low-Carb-Knuspermüsli  
Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung  
Schoko-Haselnuss-Aufstrich  
Low-Carb-Porridge

## Mittagessen

Brokkoli-Käse-Nuggets  
Low-Carb-Lasagne mit Champignons  
Zucchini-auflauf  
Tofu mit Gemüse  
Zucchini-Karotten-Rolle

Gefüllte Zucchini mit Gemüse  
Gefüllte Auberginen  
Zucchini-Reibekuchen  
Überbackene Auberginen in Tomatensoße  
Blumenkohl-Steaks  
Gemüseauflauf  
Blumenkohlsuppe mit Walnüssen  
Cremige Brokkolisuppe  
Zoodles mit Tomatensoße

### Abendessen

Brokkoli-Erbesen-Puffer  
Zucchininudeln mit Cherrytomaten und Feta  
Blumenkohl-Pizza  
Low-Carb-Wraps mit Mango-Curry-Creme  
Gerösteter Brokkoli mit Knoblauch  
Brokkoli-Avocado-Salat mit Tofu  
Gemüsepudding  
Low-Carb-Minipizza  
Gefüllte Zucchinirollen  
Eier-Muffins mit Spinat und braunen Champignons  
Überbackener Blumenkohl mit Käse  
Zucchini-Käse-Scheiben  
Gemüsespieße mit Joghurt-Senf-Dip  
Gefüllte Champignons

### Desserts

Gefüllte Crêpes mit Erdbeeren

Milchcreme-Brownies  
Low-Carb-Tiramisu  
Low-Carb-Kokosbällchen  
Low-Carb-Cheesecake  
Gefüllte Schokorolle  
Kokosriegel mit Schokolade  
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.



Frühstücksrolle mit Spinat

---

**Für 4 Portionen**  
**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 211 Kcal,**  
**Protein: 15,6 g, Fett: 14,5 g, Kohlenhydrate: 3,6 g**

---

## **ZUTATEN**

8 Eier  
¼ TL Salz  
¼ TL Pfeffer  
250 g Blattspinat  
Frühlingszwiebeln  
100 g geriebener Käse

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen schaumig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Blattspinat waschen, verlesen, trocken schleudern und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
4. Blattspinat, Frühlingszwiebeln und Käse zum Ei geben und verrühren.
5. Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 10-12 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen holen, vorsichtig aufrollen und in Scheiben schneiden.



Low-Carb-Körnerbrötchen