

LOW CARB

Expressküche

50 schnelle und einfache Rezepte mit wenig Aufwand



riva



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@mvvg-verlag.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

2. Auflage 2023

© 2023 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 Reinen

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite: [vlasna/shutterstock.com](https://www.vlasna/shutterstock.com); Rückseite: Angelika Heine/
[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com), Julie208/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com), Nataliya Arzamasova/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com), Sea Wave/[shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Layout und Satz: Mjude Puzziferri, MP Medien, München

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2216-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1988-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1990-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachte auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Inhalt

5 Frühstück

- 6 Omelette mit Avocado
- 8 Spinat-Feta-Muffins
- 10 Low-Carb-Käsebrötchen
- 11 Low-Carb-Brot
- 12 Gefüllte Pfannkuchen mit Himbeeren
- 14 Frühstücksei-Burger
- 16 Chia-Beeren-Bowl
- 18 Chia-Pudding mit Beeren
- 20 Low-Carb-Kaiserschmarrn
- 22 Frühstückswrap
- 24 Grüner Power-Smoothie
- 26 Crêpes mit Heidelbeermarmelade
- 28 Joghurt mit Brombeeren und Leinöl

29 Mittagessen

- 30 Low-Carb-Döner
- 32 Gefüllte Zucchini
- 34 Zucchini-Ei-Nester
- 36 Hähnchensalat mit Avocado und Mango
- 38 Knusprige Chicken Nuggets
- 40 Auberginen-Zucchini-Auflauf
- 42 Gebratener Lachs mit Salat
- 44 Gefüllte Spitzpaprika mit Speck
- 45 Gefüllte Avocado mit Tomaten und Mozzarella
- 46 Gefülltes Hähnchen mit Avocado und Salat
- 48 Zoodles mit Garnelen



- 50 Tomaten-Karotten-Suppe
- 52 Zucchini-Puffer
- 54 Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf
- 56 Zoodles mit selbst gemachtem Pesto

57 Abendessen

- 58 Mini-Pizza mit Tomaten und Mozzarella
- 60 Salat-Hackfleisch-Häppchen
- 62 Gefüllte Thunfisch-Gurken-Röllchen
- 63 Vegetarisch gefüllte Champignons
- 64 Pizzaschnecken
- 66 Salat mit Garnelen und Avocado
- 68 Zucchini-Frischkäse-Röllchen
- 70 Gebackenes Blumenkohlsteak mit Parmesan
- 72 Zucchini-Sticks mit Guacamole
- 73 Gebackene Spitzpaprika mit Speck und Käse
- 74 Rucola-Garnelen-Salat mit Mango
- 76 Tomaten-Feta aus dem Ofen
- 78 Hähnchen-Zucchini-Spieße mit Dip
- 80 Pizza-Muffins



81 Desserts

- 82 Low-Carb-Cheesecake
- 84 Tassenkuchen aus der Mikrowelle
- 85 Cheesecake-Muffins Low Carb
- 86 Apfelringe mit Erdnussbutter
- 88 Creme-Brownies mit Himbeeren
- 90 Heidelbeer-Zitronen-Muffins
- 92 Chia-Schoko-Creme
- 94 Low-Carb-Kokosriegel



Frühstück



Omelette mit Avocado

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 506 Kcal,
Protein: 18,4 g, Fett: 44,8 g, Kohlenhydrate: 3,1 g

ZUTATEN

4 Eier
2 EL Milch (3,5% Fett)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 TL Butter
1 Avocado
80g Feta
2 EL Alfalfasprossen

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eimasse in die Pfanne gießen, durch Schwenken gleichmäßig dünn verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 1–2 Minuten stocken lassen.
3. Wenden und weitere 1–2 Minuten backen. Auf diese Weise auch das zweite Omelette ausbacken.
4. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels vorsichtig aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.
5. Feta zerbröseln. Omelettes jeweils mit Avocado, Feta und Sprossen belegen.



Spinat-Feta-Muffins

Für 6 Muffins

Nährwerte (pro Muffin): Kilokalorien: 98 Kcal,
Protein: 6,5 g, Fett: 7,4 g, Kohlenhydrate: 1,8 g

ZUTATEN

4 Eier
50ml Milch (3,5% Fett)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
100 g Feta
100 g Babyspinat

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch zugeben und mit einer Gabel schaumig schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Feta würfeln, Spinat grob hacken und zur Eimasse zugeben. Vorsichtig vermengen.
4. Die Masse gleichmäßig in eine Muffinform (6 Muffins) füllen.
5. 15–20 Minuten backen.

