

Low Carb zum Mitnehmen

48 Rezepte für unterwegs

Low Carb immer und überall



- Frittenbude war gestern! Jetzt gibt's Low Carb auch zum Mitnehmen
- Fit Food immer und überall: So unkompliziert kann Low Carb sein!
- Schlank unterwegs: Mit wenig Kohlenhydraten fit durch den Tag
- Low Carb Fact: Mehr als 30 % aller Bundesbürger zwischen 18 und 65 Jahren haben 2017 nach der Low-Carb-Methode gegessen oder sie bereits ausprobiert. (Quelle: © Statista, Deutschland, Juni 2017)

Wer im Alltag viel unterwegs ist, kennt das Problem: Wenn sich zwischendurch der kleine Hunger meldet, ist Low-Carb-taugliches Essen oft Mangelware. Denn an jeder Ecke lauern dick machende Kohlenhydratfallen in Form von Pommes, Wurstbrötchen oder Schokoriegeln. Jenseits von Imbissbuden, Fertiggerichten und Kantinenessen präsentiert dieses Kochbuch über 45 leckere, schnelle und einfache Rezepte to go, fürs Büro, Reisegepäck oder Picknick. Ob gestapelt, geschichtet, gerollt oder gesuppt, auf die Hand, auf die Gabel oder auf den Löffel: Die leckeren Fitmacher aus dem Glas und der Lunchbox können Sie sofort als Frühstück, Hauptmahlzeit oder kleinen Energy-Snack zwischendurch genießen. Auf diese Rezepte und viele andere mehr können Sie sich freuen: Auf die Hand: Omelettröllchen mit Schinken, Muffins mit Chorizo, Kichererbsen-Chips, Salatrollen mit Schweinefleisch Salate, Suppen & Co.: Thunfischsalat mit Avocado, bunter Eiersalat, Möhrensuppe mit Joghurt, kalte Gurkensuppe Lunch

to go: Pfannkuchen mit geraspelter Zucchini, Spinat-Frittata, Hackbällchen in Tomatensauce, Hähnchensticks mit Dip Süße Fitmacher: Blaubeershake mit Spinat, Smoothie Bowl, Knusperriegel mit Nüssen und Saaten, Schokobites mit Erdnüssen Damit Sie den Überblick behalten, finden Sie bei jedem Rezept die wichtigsten Nährwertangaben inklusive Kalorienanzahl. In der ausführlichen Einleitung zu Beginn des Buches erfahren Sie außerdem alles, was Sie zum Thema Low Carb wissen müssen.

Autoreninfo:

Anne Peters, Jahrgang 1977, ist gelernte Köchin und Kochbuchredakteurin. Seit der Geburt ihrer beiden Töchter arbeitet sie freiberuflich als Kochbuchautorin. Ihre Leidenschaft gilt insbesondere alternativen Koch- und Ernährungsformen sowie der Entdeckung fast vergessenen Kochwissens.

Zielgruppe:

Alle, die viel unterwegs sind und sich frisch, gesund und mit wenig Kohlenhydraten gemäß der Low-Carb-Methode ernähren möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen
112 Seiten, Format 24 x 21 cm
ISBN: 978-3-625-18289-4
Erscheint: Mai 2018
7,99 EURO