

Low Carb Vegetarisch

46 schlanke Rezepte

Low Carb goes Veggie!



- Bunt und gesund: Über 45 Fitmacher-Gerichte ohne Fleisch und Fisch
- Diät-Wahnsinn? Nö! Mit Low Carb gesund abnehmen und schlank bleiben
- Kohlenhydrate? Wenig! Lauter Sattmacher-Rezepte mit guten Fetten und wertvollen Proteinen
- Die Zukunft is(s)t Veggie! 2017 in Deutschland rund 5,7 Millionen Vegetarier oder Flexitarier, Tendenz steigend! (Quelle: © Statista, Deutschland; deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre)

Essen Sie sich schlank, satt und glücklich: Mit Low Carb ist das ganz einfach. Immer mehr Menschen schätzen die kohlenhydratarme Ernährung, die auch ohne Fleisch, Geflügel und Fisch bestens funktioniert und bei der Sie nicht auf Genuss verzichten müssen. Die 45 abwechslungsreichen, alltagstauglichen Rezepte in diesem Kochbuch sind unkompliziert, dafür aber besonders lecker. Neben viel gesundem Gemüse und Obst stehen auch Eier, Milch- und Sojaprodukte auf dem Speiseplan, die Sie jeden Tag mit gesunden Fetten, sattmachendem Eiweiß und hochwertigen Nähr- und Vitalstoffen versorgen und so den Stoffwechsel ankurbeln. Als Hauptgericht, kleine Zwischenmahlzeit oder für den leichten Genuss am Abend machen unsere abwechslungsreichen Rezeptideen Lust auf eine ausgewogene Low-Carb-Ernährung, die auch

Vegetariern schmeckt und Spaß macht, und dabei so einfach umzusetzen ist! Auf diese Rezepte und viele andere mehr können Sie sich freuen: Salate & Suppen: Falscher Kartoffelsalat, Schichtsalat mit Avocado und Feta, Paprikasuppe mit Cashew-Parmesan-Pesto, Käse-Lauch-Suppe
Gemüsenudeln: Brokkolinudeln mit Zitrone und Salbei, Kürbisspaghetti mit Mangold-Ricotta-Sauce, Sellerienudeln mit grünen Bohnen, Kohlrabinudeln mit Auberginencreme
Rezepte mit Käse & Ei: Kräuteromelett mit Tomaten und Rucola, Halloumi mit Spargel und Pesto, Feta-Gemüse aus dem Ofen, Blumenkohlrisotto mit Ei
Gemüse satt: Portobello-Pilze mit Auberginen und Oliven, Zucchini-puffer, Weißkohl-Tofu-Bowl, Blumenkohlreis mit Paprika-Sahne-Sauce
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:

Marie Gründel studierte Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Anschließend arbeitete sie mehrere Jahre in einem führenden deutschen Ratgeberverlag. Heute ist sie als Fachjournalistin für Gesundheits- und Genussthemen tätig.

Zielgruppe:

Alle, die sich vegetarisch ernähren und gleichzeitig auf Kohlenhydrate verzichten möchten. Alle, die mit der Low-Carb-Methode abnehmen oder ihr Gewicht halten wollen.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen
112 Seiten, Format 21 x 24 cm
ISBN: 978-3-625-18290-0
7,99 EURO