Anne Peters

Low Carb zum Mitnehmen

48 Rezepte fÃ¼r unterwegs

Low Carb immer und Ã¼berall



- Low Carb Fact: Mehr als 30 % aller BundesbÃ¼rger zwischen 18 und 65 Jahren haben 2017 nach der Low-Carb-Methode gegessen oder sie bereits ausprobiert.* *Quelle: Â© Statista, Deutschland, Juni 2017
- Schlank unterwegs: Mit wenig Kohlenhydraten fit durch den Tag
- Fit Food immer und Ã¼berall: So unkompliziert kann Low Carb sein!
- Frittenbude war gestern! Jetzt gibt's Low Carb auch zum Mitnehmen

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, WurstbrÃ¶tchen oder Schokoriegeln. Jenseits von Imbissbuden, Fertiggerichten und Kantinenessen prÃ¤sentiert dieses Kochbuch Ã¼ber 45 leckere, schnelle und einfache Rezepte to go, fÃ¼rs BÃ¼ro, ReisegepÃ¤ck oder Picknick. Ob gestapelt, geschichtet, gerollt oder gesuppt, auf die Hand, auf die Gabel oder auf den LÃ¶ffel: Die leckeren Fitmacher aus dem Glas und der Lunchbox kÃ¶nnen Sie sofort als FrÃ¼hstÃ¼ck, Hauptmahlzeit oder kleinen Energy-Snack zwischendurch genieÃŸen. Auf diese Rezepte und viele andere mehr kÃ¶nnen Sie sich freuen: Auf die Hand: OmelettrÃ¶llchen mit Schinken, Muffins mit Chorizo, Kichererbsen-Chips, Salatrollen mit Schweinefleisch Salate, Suppen & Co.: Thunfischsalat mit Avocado, bunter Eiersalat, MÃ¶hrensuppe mit Joghurt,

kalte Gurkensuppe Lunch to go: Pfannkuchen mit geraspelter Zucchini, Spinat-Frittata, HackbÃ¤llchen in Tomatensauce, HÃ¤hnchensticks mit Dip SÃ¼ÃŸe Fitmacher: Blaubeershake mit Spinat, Smoothie Bowl, Knusperriegel mit NÃ¼ssen und Saaten, Schokobites mit ErdnÃ¼ssen Damit Sie den Ãœberblick behalten, finden Sie bei jedem Rezept die wichtigsten NÃ¤hrwertangaben inklusive Kalorienanzahl. In der ausfÃ¼hrlichen Einleitung zu Beginn des Buches erfahren Sie auÃŸerdem alles, was Sie zum Thema Low Carb wissen mÃ¼ssen.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

112 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-5709-9
3,99 EURO