

# Low Carb Vegetarisch

## 46 schlanke Rezepte

### Low Carb goes Veggie!



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

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.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

112 Seiten, Format EPUB  
ISBN: 978-3-8155-5711-2  
3,99 EURO