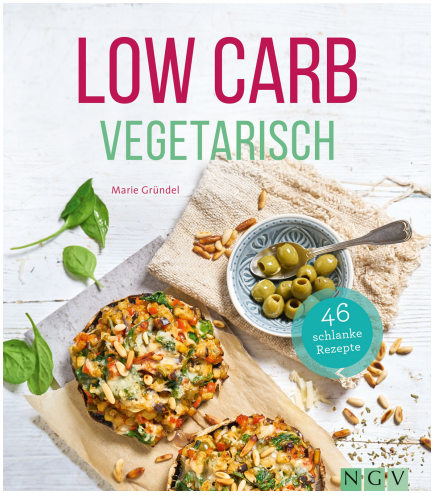
Marie GrÃ¼ndel

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
- DiÃ¤t-Wahnsinn? NÃ¶! Mit Low Carb gesund abnehmen und schlank bleiben
- Bunt und gesund: Ãœber 45 Fitmacher-Gerichte ohne Fleisch und Fisch

Essen Sie sich schlank, satt und glÃ¼cklich: Mit Low Carb ist das ganz einfach. Immer mehr Menschen schÃ¤tzen die kohlenhydratarme ErnÃ¤hrung, die auch ohne Fleisch, GeflÃ¼gel und Fisch bestens funktioniert und bei der Sie nicht auf Genuss verzichten mÃ¼ssen. Die 45 abwechslungsreichen, alltagstauglichen Rezepte in diesem Kochbuch sind unkompliziert, dafÃ¼r aber besonders lecker. Neben viel gesundem GemÃ¼se und Obst stehen auch Eier, Milch- und Sojaprodukte auf dem Speiseplan, die Sie jeden Tag mit gesunden Fetten, sattmachendem EiweiÃŸ und hochwertigen NÃ¤hr- und Vitalstoffen versorgen und so den Stoffwechsel ankurbeln. Als Hauptgericht, kleine Zwischenmahlzeit oder fÃ¼r den leichten Genuss am Abend machen unsere abwechslungsreichen Rezeptideen Lust auf eine ausgewogene Low-Carb-ErnÃ¤hrung, die auch Vegetariern schmeckt und SpaÃŸ macht, und dabei so einfach umzusetzen ist!

Auf diese Rezepte und viele andere mehr kÃ¶nnen Sie sich freuen: Salate & Suppen: Falscher Kartoffelsalat, Schichtsalat mit Avocado und Feta, Paprikasuppe mit Cashew-Parmesan-Pesto, KÃ¤se-Lauch-Suppe GemÃ¼senudeln: Brokkolinudeln mit Zitrone und Salbei, KÃ¼rbisspaghetti mit Mangold-Ricotta-Sauce, Sellerienudeln mit grÃ¼nen Bohnen, Kohlrabinudeln mit Auberginencreme Rezepte mit KÃ¤se & Ei: KrÃ¤uteromelett mit Tomaten und Rucola, Halloumi mit Spargel und Pesto, Feta-GemÃ¼se aus dem Ofen, Blumenkohlrisotto mit Ei GemÃ¼se satt: Portobello-Pilze mit Auberginen und Oliven, Zucchinipuffer, WeiÃŸkohl-Tofu-Bowl, Blumenkohlreis mit Paprika-Sahne-Sauce 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: 978-3-8155-5711-2
3,99 EURO