



23. DREISSIG KUNTERBUNTE HAPPY-CARB-REZEPTE

Hier kommen nun 30 Rezepte, die auch den größten Skeptiker überzeugen sollen, dass Low-Carb abwechslungsreich, bunt und lecker ist.

Frühstücksideen, mit denen der Tag gut beginnt:

- Heidelbeer-Avocado-Quark mit Leinöl
- Erdbeer-Schinken-Käse-Traum
- Lachs-Tomaten-Rührei
- Nussmix-Frühstücksbrötchen
- Schokoschmarrn mit Erdbeermatsch

Suppen, die nach mehr schreien und die Seele streicheln:

- Pesto-Blumenkohl-Suppe
- 1001-Spinat-Linsen-Suppe
- Ratatouillesuppe
- Chicoréesuppe mit Lachs

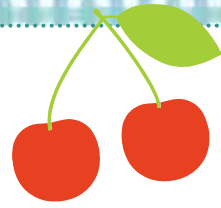
Rezepte mit Fisch und Fleisch. Dazu viel gesundes Gemüse:

- Gemüse-Bolognese-Schnitzel
- Gemüse-Hack-Muffins
- Fruchtiges Hähnchencurry mit Kokos-Brokki-Goreng
- Akropolisspieß auf cremigem Röstgemüse
- Tomaten-Lachs-Blumisagne
- Tomatiges Lachscurry mit Rettich-Goreng
- Spinat-Makrelen-Frittata
- Ofenfisch mit Nusskruste im Paprikabett und Erbsenpüree

Rezeptideen, die ohne Fleisch auskommen:

- Kohlrabipommes mit Röstpaprika und Avocadoaioli
- Ofengemüse mit Paprika-Mandel-Pesto
- Kürbisgnocchi mit Gorgonzola-Tomaten-Creme





Salate bringen Farbe auf den Teller:

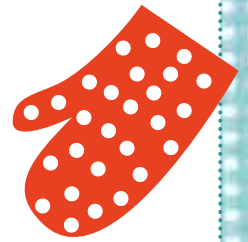
- Halloumi-Romana-Salat
- Senf-Ei-Kohlrabi-Salat

Herzhafte Backträume, die Lust auf mehr machen.:

- Zwiebel-Schmand-Küchlein mit buntem Salat
- Saatenbrot
- Vogelfutterbrötchen
- Pizzabaguettes

Süßer Backzauber, diabetikergerecht und lecker zugleich:

- Apfel-Schmand-Küchlein
- Koko-Schoko-Kuchen
- Himbeer-Kokos-Müsliriegel
- Sauerkirsch-Ricotta-Bödchen



Alle Rezepte sind mit Nährwertangaben versehen. Basis der Berechnung sind die von mir tatsächlich verwendeten Zutaten. Abweichungen und Fehler sind trotz aller Sorgfalt nicht ausgeschlossen.

